विद्यानुरागी, उदारहृदय, सुहृद्वत्सल,
परम उत्साही, मारवाड़ी नवयुवक
बाबू राधाकृष्णजी नेवटिया
की
सेवामें—

प्रिय राधे,

स्त्री-शिक्षासे तुम्हारा बहुत अनुराग है। यह पुस्तक स्त्री-शिक्षासे सम्बन्ध रखती है। अतः सस्नेह इसे तुम्हें समर्पित करता हूं। आशा है 'सुदामाके तन्दुल' की भांति इसे अपनाकर मुझे हर्षित करोगे।

हितैषी—

[illegible]

निवेदन

बहुत दिनोंसे इच्छा थी कि स्त्री-शिक्षापर कोई पुस्तक लिखूं। हिन्दी, बङ्गला तथा अङ्गरेजीकी पुस्तकोंकी छानबीनसे कुछ मसाला संग्रह किया था और कुछ निजी अनुभवोंका भी खजाना पास था। इससे अनेक बार कलम उठाई, दो चार पन्ने लिखे पर कलम आगे न बढ़ी। समयकी प्रगतिके साथ ही साथ उत्साह भी कम होता गया और मेरा विचार कालके कवलमें सदाके लिये विलीन होगया होता यदि मेरे सुहृद् बाबू शंभू-प्रसादजी वर्माने मुझे पुनः उत्साहित न किया होता।

इस पुस्तकके लिखनेका विशेष कारण यही था कि स्त्री-शिक्षासे सम्बन्ध रखनेवाली पुस्तकें अभीतक हिन्दी-संसारमें बहुत कम हैं और जो हैं उनमेंसे कुछ तो अधूरी हैं और कुछकी भाषा इतनी कठिन या भद्दी है कि साधारण स्त्रियां उन्हें समझ ही नहीं सकतीं। इस पुस्तकमें जहां स्त्रियोंके लाभदायक सभी विषयोंपर प्रकाश डालनेकी कोशिश की गई है वहां बोलचालकी भाषाका ही प्रयोग, जहांतक हो सका है, किया गया है। मेरी इच्छा थी कि पुस्तक सचित्र निकाली जाय। पर कई कारणोंसे ऐसा नहीं हो सका। इसका मुझे खेद है।

यदि स्त्री-समाजने इस पुस्तकका यथोचित आदर किया तो मैं शीघ्र ही उनकी सेवामें कुमारी-कर्तव्य-शिक्षा, दम्पति-कर्तव्य-शिक्षा और विधवा-कर्तव्य-शिक्षा लेकर उपस्थित हूंगा।

अन्तमें मैं उन मित्रोंको धन्यवाद देता हूं, जिनकी कृपासे मैं इस रूपमें इस पुस्तकको रख सका हूं। आवरणके चित्रके लिये मैं अपने मित्र प्रसिद्ध चित्रकार बाबू रामेश्वर प्रसादजी वर्माका विशेष कृतज्ञ हूं।

कलकत्ता प्रवास
नवरात्र १९८१

छविनाथ पाण्डेय

विषय सूची

बाल चिकित्सा २७०—२९० (डाक्टरी)

बालकोंकी शिक्षा २९१–३२६

स्त्री रोग चिकित्सा ३२७—३५३

व्यञ्जन विधान ३५४—३७६

रंगाई ३७७—३८४

गृह शिल्प—३८५—३९७

बागवानी—३९८—४०८

स्त्री कर्त्तव्य शिक्षा

गृहिणी गृहकी शोभा

गृहस्थीके सुख, वढ़ती तथा वैभवका सारा दारमदार गृहिणी परही रहता है। केवल रुपयोंके खजानोंसे ही गृहकी दशा सुसम्पन्न नहीं हो सकती। गृहिणी जितनी ही निपुण और चतुर होगी गृहस्थी उतनीही सुन्दर रहेगी। इसके लिये गरीबो या अमीरोका कोई विचार नहीं है। यदि गृहिणी चतुर नहीं है तो वहुत धन भी किसी कामका नहीं और यदि गृहिणी चतुर है तो थोड़ेसे धनसे ही गृहस्थी चमक उठेगी। कमरोंमें किमख्वाव तथा जरी ही क्यों न विछा दीजिये, सोने चांदीके वर्तनोंकी ढेरीही क्यों न लगा दीजिये पर यदि कोई देखभाल करनेवाला नहीं है, उनकी सम्हाल रखनेवाला कोई नहीं है तो उनका होना न होना बराबर है। आवश्यकता है देखभाल और परिष्कारकी। भारतीय परि-

वारमें इस बातका प्रायः अभाव देखनेमें आता है। बच्चोंके ही कपड़े आदि ले लीजिये। आपने बड़े शौकसे कामदार मखमल या जरीका एक अंगा बच्चेके लिये बनवा दिया। कलही आपको किसी मित्रके यहां दावतमें जाना पड़ा। बड़े शौकसे कपड़ा पहनाकर आप बच्चेको साथ ले गये। बच्चा लौटकर घर आया। माताने कपड़ा उतारा। कपड़ा कीमती है। बड़ी सावधानीसे रखनेकी चीज है। धीरे धीरे उसे चौपतकर ठीक तरहसे रखना चाहिये क्योंकि जरा भी शिकन पड़ी कि वह खराब हुआ। पर साधारणतःमातायें क्या करती हैं। उन्हें उठाया और यों ही अनाप शनाप लपेटकर सन्दूकमें ठूंस दिया या तकियाके नीचे दबा दिया कि कल रख देंगे। वह दब दबाकर इतना खराब हो गया कि दूसरी बार पहनने लायक ही नहीं रहा।

एक दूसरा उदाहरण और ले लीजिये। पुराने जमानेमें हमारे यहां गांती बांधनेकी चाल थी अर्थात् बच्चोंको कपड़ा पहनाकर ऊपरसे एक सफेद कपड़ा उनके पीठ और पेटके चारों ओर बांध दिया जाता था। इससे

दा लाभ होता था। एक तो लड़केके शरीरकी रक्षा होती थी और दूसरे उसके कपड़े खराब होनेसे बचते थे। बच्चोंके मुंहसे लार अधिक टपकती है। गाती रहनेसे लार गातीके कपड़े पर पड़ती है और पहने हुए कपड़े साफ बच जाते हैं। पर आजकलकी स्त्रियां उसे बेकाम समझकर नहीं बांधती। यदि गृहिणी चतुरा है तो वह बच्चोंके कपड़ोंकी रक्षाका प्रबन्ध अवश्य करती है नहीं तो लार टपक टपककर और मिट्टी तथा गर्दा पड़कर कपड़े गन्दे हो जाते हैं। उनमेंसे बदबू आने लगती है और कभी कभी तो इनके कारण ऐसी बीमारियां पैदा हो जाती हैं कि बच्चोंके प्राण पर आ बनती है।

एक तीसरा उदाहरण किसी किसी समाजमें और मिलता है। बरतनोंको मलकर साफ रखना वे अनावश्यक समझते हैं। कहीं कहीं घीका प्रयोग इतना अधिक होता है कि वह अति हो जाती है। कोई भी बरतन ऐसा नहीं मिलता जिसमें घीकी चिकनाहट नहीं आती हो। कभी कभी तो घीके सड़ जानेसे इस तरहकी बदबू

आने लगती है कि उन वर्तनोंमें भोजन या जल नहीं ग्रहण किया जा सकता। क्या यह गृहिणीकी उदासीनता और लापरवाही नहीं है? यदि गृहिणी चतुर है तो वह नौकरोंसे खटाई या गोवर लगवाकर वर्तनोंको अच्छी तरह साफ करवावेगी।

जिस गृहस्थीमें अच्छा प्रबन्ध नहीं है वह गृहस्थी भारस्वरूप है। वह उस व्यापारीकी नाव है जिसमें तरह तरहके पदार्थ लदे हैं पर उनका कोई प्रयोग या उपयोग नहीं है और जहां कहीं स्थान मिला वस्तुयें गांज दी गई हैं। घरमें अनेक नौकर चाकर काम कर रहे हैं पर काम ठीक नहीं हो रहा है। वेतन पाते हैं और पड़े रहते हैं। नम्बरकी पूर्ति उनसे भले ही हो जाती है पर गृहकार्यमें उनसे किसी तरहकी सहायता नहीं मिलती। कोई बैठा बैठा ऊंघ रहा है और कोई तर, तरकारी खरीदनेमें ही दिन बिता देता है और फिर भी पूरा नहीं पड़ता। जो काम एक बारमें हो सकता है उसके लिये दस बार दौड़ना पड़ता है और फिरभी समयपर वह नहीं मिल जाती। उदाहरणके लिये

जिस घरमें इन्तजाम ठीक है उस गृहस्थीकी गृहिणी प्रतिदिनकी आवश्यक वस्तुओंका एक फहरिस्त बना लगी और प्रतिदिन प्रातःकाल नौकरके हाथमें रुपया और पुरजा रख देगी। नौकर एकही बारमें सब सामान लाकर रख देगा और छुट्टी पाजायगा नहीं तो अविचार-वान गृहिणी सबेरे नौकरसे कहेगी— दूध लाओ, आठ बजते बजते बोलेगी 'तरकारी' लाओ। इस समयतक भी उसने देखभाल नहीं कर लिया है कि और तो कोई चीज नहीं मंगा-नी है। रसोइयेमें गई तो मालूम हुआ कि निमक और हींग नहीं है। तो नौकर बाजार भेजा गया कि जाकर पहले नमक लेता आवे तब हींग लाना। विचारा दो बार दौड़कर निमक हींग लाया तबसे भोजनका समय हुआ। घरके सरदार खाने बैठे तो देखा कि न तो भांड़में घी है और न नीबू तथा चटनी है। चलिये एक तरफ तो थाली परसी जा रही है और दूसरी ओर घी तथा नीबू और चटनीके लिये दौड़ धूप हो रही है। तरकारीमें जरा निमक कम मालूम हुआ। निमक मांगा गया तो

आने लगती है कि उन वर्तनोंमें भोजन या जल नहीं ग्रहण किया जा सकता। क्या यह गृहिणीकी उदासीनता और लापरवाही नहीं है? यदि गृहिणी चतुर है तो वह नौकरोंसे खटाई या गोवर लगवाकर वर्तनोंको अच्छी तरह साफ करवावेगी।

जिस गृहस्थीमें अच्छा प्रबन्ध नहीं है वह गृहस्थी भार स्वरूप है। वह उस व्यापारीकी नाव है जिसमें तरह तरहके पदार्थ लदे हैं पर उनका कोई प्रयोग या उपयोग नहीं है और जहां कहीं स्थान मिला वस्तुयें गांज दी गई हैं। घरमें अनेक नौकर चाकर काम कर रहे हैं पर काम ठीक नहीं हो रहा है। वेतन पाते हैं और पड़े रहते हैं। नम्बरकी पूर्ति उनसे भले ही हो जाती है पर गृहकार्यमें उनसे किसी तरहकी सहायता नहीं मिलती। कोई बैठा बैठा ऊंघ रहा है और कोई नर तरकारी मशीनोंमें ही दिन बिता देता है और फिर भी पता नहीं पड़ता। जो काम एक बारमें हो सकता है उसके लिये दस बार दौड़ना पड़ता है और फिर भी समय पर वह नहीं मिल जाता। उदाहरणके लिये

जिस घरमें इन्तजाम ठीक है उस गृहस्थीकी गृहिणी प्रतिदिनकी आवश्यक वस्तुओंका एक फहरिस्त बना लेगी और प्रतिदिन प्रातःकाल नौकरके हाथमें रुपया और पुरजा रख देगी। नौकर एकही बारमें सब सामान लाकर रख देगा और छुट्टी पाजायगा नहीं तो अविचारवान गृहिणी सवेरे नौकरसे कहेगी— दूध लाओ, आठ बजते बजते बोलेगी 'तरकारी' लाओ। इस समयतक भी उसने देखभाल नहीं कर लिया है कि और तो कोई चीज नहीं मंगानी है। रसोईघरमें गई तो मालूम हुआ कि निमक और हींग नहीं है। तो नौकर बाजार भेजा गया कि जाकर पहले नमक लेता आवे तब हींग लाना। बिचारा दो बार दौड़कर निमक हींग लाया। तबतो भोजनका समय हुआ। परन्तु तरकारी खाने बैठे तो देखा कि न तो भाड़में घी है और न नींबू तथा चटनी है। इसलिये एक नफर तो [illegible] जा रहा है और दूसरा आधपा तथा नींबू और चटनीके लिये दौड़ धूप हो रही है। तरकारीमें जरा निमक कम मालूम हुआ। निमक मंगाया गया तो

पिसा नहीं है, मजदूरनी उसे पीसनेके लिये बुलायी गयी। इस तरह सब साधन, सामग्री रहते हुए भी प्रबन्धकी कमी या खराबीके कारण गृहस्थी भार स्वरूप हो जाती है। कभी कभी कोई सामान इतना अधिक मंगा लिया जाता है कि उसके रखनेका कोई ठिकाना नहीं रहता। वह इधर उधर मारा मारा फिरता है या उसे कुत्ते बिल्ली सार्थक करते हैं। एक गृहस्थके यहांका हाल मुझे मालूम है। उसके घरके अधिकांश प्राणी ठंढा (बासी) भोजन करते थे और सेरों रोटियां बैलोंको खिलायी जाती थीं। उससे इस तरहकी बर्बादीका कारण पूछा गया तो उसने उत्तर दिया कि बहू नयी है अन्दाजा नहीं मिलता इससे ज्यादा आंटा सान (गूंथ) देती है। मैंने कहा तो घरकी और स्त्रियां उसकी सहायता क्यों नहीं करतीं। जो जानतीं और समझती हैं उन्हें उचित है कि सब समान ठीक ठीक निकाल दिया करें। उसने कहा ठीक है। पर मैं आज भी जानता हूं कि उस घरकी वही पहलेकीसी हालत है। यह गृहिणीकी लापरवाही या बदइन्तजामीका परिणाम है।

पर थे वे साफ और स्वच्छ। दूसरे कुछ लड़के उसकी हंसी उड़ाया करते थे। पूछनेपर मालूम हुआ कि प्रति रविवारको उसकी मां अपने हाथोंसे उसके कपड़े को साबुनसे साफ कर देती है। इन स्त्रियोंको सुगृहिणी कहते हैं और ऐसी रमणियोंसे ही गृहकी वास्तविक शोभा है। उपरोक्त प्रकारकी रमणीकी कार्य कुशलतासे गृहका प्रबन्ध इतना साफ सुन्दर रहता है कि दरिद्रता उस घरमें प्रवेश करके भी विस्मय प्रगट करती है कि कहीं वह अपना रास्ता और शिकार भूल तो नहीं गयी है! उस चिकनका अंगा किस कामका जिसमें सौ जगह दाग लगा हो और जिसमेंसे पसीनेकी बदबू आती हो।

अमीरोंके घरका मासिक खर्च लम्बा चौड़ा होता है। खर्चके चिट्ठेको देखकर दंग हो जानेमें आता है। सामान भी इस तरह से ढोकर आता है कि देखनेवाला घबरा जाता है कि इस घरमें कितने मनुष्य रहते हैं। मैंने देखा है कि दस या बारह आदमियोंके लिए मनों तरकारियां आती हैं। दिनभर तीन चार थाल साक पात फेंके जाते हैं, कलकत्तेकी गलियोंमें भरे रहते हैं। पर

सन्तोप नहीं रहना। किसीकी आत्माको तृप्ति नहीं मिलती। हमारे एक मित्र बड़े ही अमीर हैं। उनके घोड़ोंको हमने अपनी आंखों कभी भी तैयार नहीं देखा और एक जोडी पर तीन घसियारे और प्रति वर्ष १२५ मनसे अधिक चना खर्च होता है। अच्छीसे अच्छी गौओंको हमने उनके यहां देखा पर उनके खूंटाके तले आई कि उनका दूध आधा हुआ। कोई यह नहीं देखता कि ग्वाला कितना दूध दूहता है। नौकर कितना चना भिगोता है और कितना चुराकर बेच देता है। ऐसेही हमारे एक दूसरे मित्र थे। जब कभी हमलोग जलपान करने बैठते तो सौदा बाजारसे आता पर महीनेमें एक दो बार घरसे सड़ी मिठाइयां मेहतरानीको अवश्य दी जाती थीं। यह सुगृहिणीके न होने और गृहस्थीकी ठीक देखभाल न होनेका फल है।

ऐसे घरोंमें न तो कोई वस्तु ठिकाने रह सकती है और न किसीका ठीक तरहसे उपयोग होता है। घरमें मटकामें भरा अन्न पड़ा है, न तो ढंक दिया गया है और न उसकी देखभाल होती है। एक तरफ उसमें हर तरहकी गर्द पड रही है,

पर थे वे साफ और स्वच्छ। दर्जेके कुछ लड़के उसकी हंसी उड़ाया करते थे। पूछनेपर मालूम हुआ कि प्रति रविवारको उसकी मां अपने हाथोंसे उसके कपड़ेको साबुनसे साफ कर देती है। इस स्त्रीको सुगृहिणी कहते हैं और ऐसी रमणियोंसे ही गृहकी वास्तविक शोभा है। उपरोक्त प्रकारकी रमणीकी कार्य कुशलतासे गृहका प्रबन्ध इतना साफ सुन्दर रहता है कि दरिद्रता उस घरमें प्रवेश करके भी विस्मय प्रगट करती है कि कहीं वह अपना रास्ता और शिकार भूल तो नहीं गयी है! उस चिकनका अंगा किस कामका जिसमें सौ जगह दाग लगी हो और जिसमेंसे पसीनेकी बदबू आती हो।

अमीरोंके घरका मासिक खर्च लम्बा चौड़ा होता है। खर्चके चिट्ठे को देखकर दंग हो जानेमें आता है। सामान भी इस तरह ढो ढोकर आता है कि देखनेवाला घबरा जाता है कि इस घरमें कितने मनुष्य रहते हैं। मैंने देखा है कि दश या बारह प्राणीके लिये मनों तरकारियां आती हैं। दिनभरमें तीन तीन बोझ शाकपात आते हैं, कनस्तरों घी गोदाममें भरे रहते हैं। पर

केवल रुपयेसे ही संसारका सच्चा सुख नहीं मिल सकता। घरमें अधिक धन न हो फिर भी यदि गृहिणी चतुर है और उसने गृहस्थीका इन्तजाम ठीक तरहसे कर रखा है तो उस गृहस्थीमें जीवनका सच्चा सुख मिल सकता है। इस संसारमें जीवनके सुख दुःखका मिलना गृहिणीकी चतुरता और कार्य कुशलता पर निर्भर करता है। इस लिये हमें स्त्रियोंके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध करना चाहिये, उन्हें इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये जिससे गृहस्थीको अच्छी तरहसे चलानेकी उनमें पूरी योग्यता आजाय। चाहे कोई गृहस्थ कितना भी धनी या सुसंपन्न क्यों न हो यदि उसके गृहकी अवस्था ठीक नहीं है तो उसे वास्तविक सुख नहीं मिल सकता। इससे यदि गरीबके घरमें ठीक प्रबन्ध न हुआ तो उसकी क्या दशा होगी, इसका अनुमान सहजमें ही कर लिया जा सकता है।

कोई कोई स्त्रियां ऐसी होती हैं जो सुबहसे शामतक कड़ा परिश्रम कर सकती हैं, गृहस्थीका सारा प्रबन्ध अपने हाथों करती हैं। जिस किसी काममें लग जाती हैं उसीको अच्छी तरहसे

दूसरी तरफ घुन, पाई, झींगुर और चूहे आदि उसपर कबड्डी खेल रहे हैं। मनमानी घर जाता है, जो जिस बर्तनमेंसे चाहता है चीज निकाल लेता है और खर्च करता है। कोई किसीका हाथ रोकनेवाला नहीं है। रसोई घरकी अवस्था देख कर और भी कष्ट होता है। आग जलानेके लिये बोतलमेंसे तेल ढलका दिया जाता है और फिर बोतल वहीं एक कोनेमें फेंक दी जाती है। उसमेंसे तेल गिरता है, परता है पर उसे सम्हाल कर रखनेकी फिकर किसीको नहीं है। महाराजिन, नौकर तथा नौकरानी सदा इसी ताकमें रहती हैं कि कब अवसर मिले और क्या चुरा ले जायं। निमकके भांड़में कभी कभी मीठा रख दिया जाता है और मीठे के भांडमें कभी निमक रख दिया जाता है। भोजनके समय चीजें ढूंढने पर भी नहीं मिलतीं। बीमारको समय पर जल (पथ्य) नहीं मिलता। रोगीको दवा देनेके समय ढूंढा जा रहा है, अनुपान नहीं है। रातके कहीं मिश्रीकी जरूरत पड़ गई तो सारा घर छान डाला पर मिश्री न मिली।

केवल रुपयेसे ही संसारका सच्चा सुख नहीं मिल सकता। घरमें अधिक धन न हो फिर भी यदि गृहिणी चतुर है और उसने गृहस्थीका इन्तजाम ठीक तरहसे कर रखा है तो उस गृहस्थीमें जीवनका सच्चा सुख मिल सकता है। इस संसारमें जीवनके सुख दुःखका मिलना गृहिणीकी चतुरता और कार्य कुशलता पर निर्भर करता है। इस लिये हमें स्त्रियोंके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध करना चाहिये, उन्हें इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये जिससे गृहस्थीको अच्छी तरहसे चलानेकी उनमें पूरी योग्यता आजाय। चाहे कोई गृहस्थ कितना भी धनी या सुसंपन्न क्यों न हो यदि उसके गृहकी अवस्था ठीक नहीं है तो उसे वास्तविक सुख नहीं मिल सकता। इससे यदि गरीबके घरमें ठीक प्रबन्ध न हुआ तो उसकी क्या दशा होगी, इसका अनुमान सहजमें ही कर लिया जा सकता है।

कोई कोई स्त्रियां ऐसी होती हैं जो सुबहसे शामतक कड़ा परिश्रम कर सकती हैं, गृहस्थीका सारा प्रबन्ध अपने हाथों करती हैं। जिस किसी काममें लग जाती हैं उसीको अच्छी तरहसे

करती हैं उसीमें सुख मानती हैं। उनके लिये कोई भी काम कठिन नहीं है, दुःखदायी नहीं है। वे किसी भी कामको बेमन हो कर नहीं करतीं। हमारे देशमें यदि इस तरहकी रमणियोंकी संख्या अधिक नहीं तो कम भी नहीं है। संयुक्तप्रान्त कदाचित इस बातमें सब प्रान्तोंसे बढ़कर निकले पर केवल इतनेसे ही वे सुगृहिणी संज्ञाको नहीं प्राप्त हो सकतीं।

सुगृहिणी पदपर पहुंचनेके लिये स्त्रियोंमें और भी अनेक गुण होने चाहिये। जिनका यथासमय वर्णन किया जायगा। यहां पर केवल इतना लिख देना काफी होगा कि अक्सर देखनेमें आया है कि भोजनादि बनानेके कार्यमें निपुण होकर भी स्त्रियां अन्य बातोंमें बड़ी कमी दिखलाती हैं। एक तरफ तो भोजन बना रहा है दूसरी तरफ अबोध बच्चा पड़ा पड़ा "केंहा केंहा" कर रहा है या रसोई घरकी गन्दी चीजोंको उठा उठाकर अपने हाथ मुंह और बदनमें पोतता जारहा है अथवा मोरी मिट्टी को मुंहमें रख कर पागुर कर रहा है, अथवा पिशाब कर दिया है और उसीमें लोट पोट रहा है,

उधर गृहिणी रसोई बनानेमें इस तरह लगी है कि उसे बच्चे की चिन्ता नहीं। यदि कहीं भाग्य या अभाग्यवश आंख फिरी भी तो उसे वहांसे उठाकर पोछना: पोछना तो दूर रहा उलटे एक थप्पड़ जमा दिया। लड़का रो पड़ा। तीसरे से लालजीने गला फाड़ फाड़कर चिल्लाना शुरू किया कि अमुक वस्तु कहां रखी है पर इसकी सारी इन्द्रियां पकवानोंमें इस तरह लगी हैं कि दूसरे कामकी सुध नहीं। ऐसी अवस्था उत्पन्न होने पर बहुधा कलह पैदा हो जाती है।

रसोईके साथ ही साथ गृहस्थीके अन्य कामोंकी भी देखभाल करनी चाहिये। कहीं भीगा कपड़ा तो पड़ा सड़ नहीं रहा है, इतना कपड़ा सूखनेको डाल दिया गया है वह सूख गया और वहांसे उठा लिया गया या वहींपर उसी तरह पड़ा भीग रहा है। बालबच्चे ठीक तरहसे खाना पीना पा रहे हैं, उन्हें [illegible] हो चुका है, कपड़ा ठीक तरहसे पहना दिया गया है कि नहीं, ठीक समयपर भोजनादिक [illegible] हो जाता है कि नहीं, सबके [illegible] ठीक तरहसे पूरी हो जाती है कि नहीं, इसके

ठीक चालसे रहते हैं कि नहीं, नौकर चाकर लड़कोंको गन्दी आदत तो नहीं सिखाते, इत्यादि बातोंकी देखरख सुगृहिणीको रखनी चाहिये। आजकल हमारे अमीरोंके घरोंमें लड़कोंका पालन जिस तरह होता है उसे देख कर खेद और कष्ट दोनों होता है। लड़कोंकी देख रेख प्रायः नौकरों और दाइयोंके हाथमें रहती है। छोटेपनसे ही वे लड़कोंमें अनेक तरहकी बुरी आदतें डालते हैं। कितनी मातायें ऐसी हैं जो अपने बच्चोंको गाली सिखा देना बड़ा ही अच्छा समझती हैं और उनके मुंहसे उस मधुर निर्दोष गालीको सुन सुनकर बहुत प्रसन्न होती हैं। उस समय वे यह नहीं सोचतीं कि अनजानमें वे पुत्रका जीवन नष्ट कर रही हैं। सुगृहिणीका कर्तव्य है कि वह इस तरहकी बातोंको सदा रोकती रहे। इस तरह गृहिणीके ऊपर भार अधिक होगा पर बिना इस तरहके बोझ उठाये गृहस्थी अच्छी नहीं हो सकती. गार्हस्थ्य-जीवन सुखमय नहीं हो सकता। जिसे गृहकी मालकिन बनना है उसे इतनी कठिनाइयोंका सामना अवश्य करना

ोगा, उसे इतनी बातोंकी जानकारी अवश्य
खनी होगी। जिन्हें गृहस्थीके सब काम अपने
ी हाथों करने पड़ते हैं उनकी तो बातें ही मत
ीजिये. जिनकी सेवा टहलके लिये दस बीस
ासियां हैं उन्हें भी इसी तरह परीशान रहना
होगा. इस तरहका परिश्रम करना होगा। उन्हें
हर तरफ अपना ध्यान रखकर नौकर दासियोंसे
ठीक ठीक काम लेना होगा। कहनेका मतलब
यह है कि वही स्त्री गृहिणी पदको प्राप्त हो
सकती है जिसमें गृहस्थीके सभी कामोंके पूरा
करनेकी योग्यता है, जो सभी कामोंकी चिन्ता
रखती है। इस बातको सदा याद रखनी चाहिये
कि स्त्री केवल भोजन बनानेके लिये नहीं है,
केवल दासीकी तरह टहल बजानेके लिये नहीं
है, गृहस्थीके चलानेके लिये कोई कल मशीन नहीं
है। बल्कि गृहस्थीमें जो कुछ है सबकी वह
मालकिन है सबकी देखरेख और सम्हालका
उसके ऊपर बोझ है। इसी लिये किसी मशहूर
कविने लिखा है. "गृहिणी गृहकी शोभा।"

अमीरोंके घरोंमें प्रायः घरकी स्त्रियोंको अपने
हाथसे रसोई नहीं बनानी पड़ती। मिसरानियां

इस कामके लिये नौकर रहती हैं। पर गृहिणीके रसोई घरकी सदा देखरेख करनी चाहिये क्योंि विना इनकी देखरेखके भोजन ठीक तरहसे नहीं वन सकता। मिसरानियां जो पावेंगी पका कर रख देंगी। उन्हें क्या पता कि आजके भोजनमें क्या विशेषता होनी चाहिये। घरके किस व्यक्तिको कौनसी वस्तु अधिक प्रिय है तथा इस समय किस तरहका भोजन शरीरके लिये अधिक लाभदायक और आवश्यक हो सकता है। केवल मिसरानियोंके भरोसे सारा काम काज चल नहीं सकता। इस लिये यदि अमीरोंके घरोंकी स्त्रियां केवल मिसरानियां रख कर ही भोजनादिके कामकी ओरसे निश्चिन्त हो जाती हैं तो वे भारी भूल करती हैं। भला कभी भी यह सम्भव है कि जीवनका सबसे उपयोगी पदार्थ (भोजन) विचारहीन तथा वेजिम्मेदार नौकर द्वारा ठीक तहरसे हो सकता है ! जिस घरमें भोजन छाजनका सारा काम स्वयं गृहिणी करती है उस घरमें अन्नपूर्णाका वास रहता है। इसका कारण यह नहीं है कि केवल गृहिणीके पकाने और परोसनेमें कोई विशेष

बात आ जाती है। यह काम तो मिसरानी या ब्राह्मणी भी कर सकती है। इसका विशेष कारण यह है कि उसके स्नेहका मधुर सोता वहकर सब वस्तुओंको अमृत बना देती है। इसीलिये गृहिणीको अन्नपूर्णाकी उपमा देते हैं। भारतवर्षके कवियोंने इस अन्नपूर्णारूपी गृहिणीके यशमें अनेकों सुललित गान गाये हैं।

जिस समय गृहिणी स्वयं रसोई नहीं बनाती उस समय भी भोजनके समय तो वह अवश्य खडी रहकर घरके हरेक आदमीके खान पान आदिकी देखरेख करती है क्योंकि स्त्रियोंका यह स्वाभाविक कर्म है। वे इसके लिये सदा चिन्तित रहती हैं कि किसे क्या भोजन मिला। यदि स्त्रियोंमेंसे यह भाव दूर हो जाय तो उनका एक प्राकृतिक गुण ही नष्ट हो गया समझिये।

शिक्षा किस तरहकी हो

अब सवाल यह उठता है कि स्त्रियोंको किस तरहकी शिक्षा दी जानी चाहिये। इस बातपर मतभेद है। कुछ लोगोंका कहना है कि स्त्रियोंको कमसे कम इतनी शिक्षा तो अवश्य दी जानी चाहिये जिससे वे पुरुषोंकी सहधर्मिणी होनेके योग्य होसकें अर्थात् साहित्य, राजनीति, इतिहास आदिकी पूरी जानकारी रखें और अखबारोंकी दैनिक घटनापर वाद विवाद कर सकें। स्त्रियोंको इस तरहकी शिक्षा दी जानी चाहिये या नहीं, इस प्रश्नपर यहां कुछ नहीं कहा जायगा। यहांपर हम संक्षेपमें यही दिखलावेंगे कि सुगृहिणी होनेके लिये स्त्रियोंको किस तरहकी शिक्षा मिलनी चाहिये।

गृहिणीका पहला काम है घरको हराभरा रखना और सब बन्दोबस्त ठीक रखना। इसके लिये लिखना पढ़ना और हिसाब किताबका साधारण ज्ञान जरूर होना चाहिये। रोजाना खर्च लिख लेना बाजारसे जो कुछ सौदा मंगाया जाय उसका भाव और तौल ठीक ठीक समझ लेना, धोबी आदिका हिसाब किताब ठीक तरहसे

रखना गृहिणीके लिये आवश्यक है। इसके लिये इस बातकी कोई आवश्यकता नहीं दिखायी देती कि अपनी बहू बेटियोंको बालिका विद्यालयोंमें त्रैराशिक, पंचराशिक, भिन्न और दशमलवके चक्करमें डाला जाय। इसके लिये सबसे उत्तम शिक्षा घरमें ही हो सकती है। साधारण लिखने पढ़नेका ज्ञान कराकर धीरे धीरे उनके जिम्मे काम सौंपते जाइये। पहले उन्हें धोबी आदिका हिसाब रखनेको दीजिये, फिर बाजारका हिसाब किताब दिखाइये। इसके बाद घरकी देखरेखका भार दीजिये कि वे देखें कि घरमें क्या है, क्या नहीं है, क्या मंगाना है, क्या आया है और किस भाव आया है। इस तरहकी शिक्षासे उनकी बुद्धि जिस तरह परिपक्व होगी वह बालिका विद्यालयों और स्कूलोंमें नहीं हो सकती। अधिकांश हिन्दू गृहस्थोंके घरोंमें पाइयेगा कि शिक्षाके न होनेसे गृहिणियां साधारण हिसाबतक नहीं जानतीं। गृहस्थीका सारा खर्च उनकेही हाथसे होता है। फिरभी यदि उनसे पूछिये कि इस महीनेमें कितना खर्च पड़ा और उस आन्दाजसे कितनेका सामान

अगले मासके लिये आना चाहिये तो सन्नाटेमें आजाती हैं। ठीक ठीक उत्तर नहीं दे सकतीं। कहीं कहीं तो शिक्षाका इतना अधिक अभाव रहता है कि सीधी तौरसे ५० या १०० की गिनती भी नहीं समझ सकतीं। प्रायः सबका अनुभव है कि स्त्रियोंकी गिनती (अंक) की योग्यता २० तक बन्धी है। यदि उन्हें ५० रुपये मांगना है तो वे कहती हैं. वीस, वीस और दस। यदि साधारण शिक्षा भी उन्हें दे दी जाय तो वे इस तरह मूर्खा न रह जायं। धोबीको गिन गिन कर कपड़े तो देती गयीं पर जब उसका हिसाब करना हुआ तो विपत्ति आ गयी। इसलिये बाल्यावस्थासेही लड़कियोंको इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये, इन बातोंका ज्ञान करा देना चाहिये जिससे पतिके घर जानेपर उन्हें किसी बातकी कठिनाई न उठानी पड़े। पतिके घरका भार अपने ऊपर लेकर वे सबको सन्तुष्ट तथा प्रसन्न कर सकें। इस तरहके साधारण ज्ञानके न होनेसे गृहिणीको अनेक तरहकी कठिनाइयोंका सामना करना पड़ता है। स्कूली शिक्षामें व्यवहारिक ज्ञान

नहीं रहता। वहां तो भिन्न और मितीकाटा तथा त्रैराशिक और पञ्चराशिककी इतनी तेजी रहती है कि इस तरहकी शिक्षा उन्हें दी ही नहीं जाती और जो बालिकायें स्कूलसेही निकलकर पतिगृहमें ताजी चली जाती हैं उनका व्यवहारिक ज्ञान इतना कम रहता है कि वे पति घरमें किसी तरहकी वास्तविक सहायता नहीं दे सकतीं और साधारण साधारण हिसाब किताबसेभी घबड़ा उठती हैं। धोबीको कपड़ा देनेमें तीनबार गिनती हैं और मिलान नहीं मिलता। कागजपर लिखा है तीस तो कपड़ा उतरता है बत्तीस। इसलिये स्कूली पढ़ाईके साथ साथ या अलग बालकालसेही यदि घरोंमें लड़कियोंको इस तरहका व्यवहारिक ज्ञान नहीं कराया जाता तो उनके जीवनकी कठिनाई किसी भी तरह हल नहीं हो सकती और उन्हें अनेक तरहके संकटोंमें पड़ना अनिवार्य है।

साफ और सुन्दर लिखावट

पर इतनेसेही काम नहीं चल सकता गृहिणीके ऊपर और बातोंकीभी जिम्मेदारी

लड़कोंके लिये मास्टर रखते समय वे सदा इस बातका ख्याल रखते थे कि मास्टरका हरफ कैसा बनता है। उनको इस बातकी परवा नहीं रहती थी कि मास्टरमें शिक्षाकी कितनी अधिक योग्यता है। वे कहा करते थे कि एम० ए० पास करकेही कोई शिक्षक होनेकी योग्यताका दावा नहीं कर सकता। योग्य शिक्षककी पहली पहचान यही है कि उसका अक्षर अच्छा बनता हो। जो स्वयं खराब लिखता है वह दूसरोंको अच्छा लिखना कहांसे सिखा सकता है। सुन्दर लिखावटपर ये बड़ा जोर देते थे। बात भी एक तरहसे ठीक है। सुन्दर अक्षरकी कदर हर हालतमें होती है। सबसे पहले परीक्षाको ही ले लीजिये। यदि अक्षर सुन्दर और साफ है तो परीक्षक खुश होकर पानाका मौज नम्बर लुटा देता है। प्रश्नोंके उत्तरोंको पढ़ता है और विचारकर नम्बर देता है। पर यदि लिखावट खराब है तो वह उत्तरकी कापी देखकर ही घबरा जाता है, बेमन होकर पन्नोंको इधर उधर उलटता है और उदासीन होकर नम्बर देता है। अपनेही साथियोंमेंसे मैंने कितनोंको

हुआ। अब दूसरी जरूरत शुद्ध लिखावटकी है। केवल सुन्दर और मनको मोहलेने वाले अक्षरोंसेही सारा काम नहीं चल सकता। शुद्ध लिखावटकी भी उतनीही अधिक जरूरत है। कितने एम० ए०, बी० ए० को देखा गया है कि साधारण लिखनेमें अनेक गलतियां करते हैं।

सन्ततिको माताओंसे जो शिक्षा मिलती है उसका प्रभाव सबसे ज्यादा और अमिट होता है। माताकी प्रेम भरी शिक्षाका मुकाबिला कहां हो सकता है। माताकी नकल करके सन्तति जो शिक्षा पाती है वह कहींसे नहीं मिल सकती।

इससे यह परिणाम निकला कि पालन पोषणके कर्तव्यमें चतुर होनेके लिये माताको अच्छी शिक्षा पानी चाहिये। केवल स्तन दुग्ध रूपी अमृतका पान कराकरही वह अपने कर्तव्यसे मुक्त नहीं होजाती क्योंकि केवल इतनेसेही सन्ततिकी पूर्ण उन्नति नहीं हो सकती। इस अखिल विश्व प्रपञ्चके योग्य बनाकर उन्हें संसारयात्रामें सफलता पूर्वक चलनेके योग्य बना देना भी उसी मातृ-शक्तिका काम है।

पुस्तकोंका चुनाव

बालिकाओंको पढ़ाये जानेवाली पुस्तकोंकी देखरेखकी बड़ी आवश्यकता है। अक्सर देखा गया है कि बालिकायें जहां दो अक्षर पढ़ने लगीं कि उन्हें चैता, लावनी तथा गजलकी पुस्तकें पढ़नेकी शौक पैदा हो जाती है। प्रेम दोहावली मंगा लेतीं हैं, सारंगा सदावृक्षके किस्सेका पाठ करने लगती हैं। यह सब शिक्षाका दुरुपयोग है। एक बालिका विद्यालयमें मैं निरीक्षण करने जाता था। बालिकाओंसे मैंने पूछा कि पढ़-लिखकर क्या करोगी। बहुतोंने यही उत्तर दिया कि मावापको पत्र लिखा करूंगी। यही हमारी भविष्यकी माताओंको शिक्षाका उद्देश्य है!

यही कारण है कि आज हमारी सन्ततिकी अवस्था इतनी गिर गई है। धर्मकर्मका वे नाम नहीं जानतीं। माताकी गोदमें पलीं। माताने धर्मका उन्हें कुछ भी मर्म नहीं समझाया बड़ी हुई स्कूलमें भेज दी गईं। वहां जाते ही वे शब्दोंके माने रटने और जोड़बाकीके चक्करमें पड़ गईं। धर्मका भाव उनके हृदयसे रफूचक्कर हो गया।

इसलिये स्त्री शिक्षामें हमें इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध करना चाहिये जिससे बालिकायें यह समझें कि हम भविष्यकी मातायें हैं। हमारे देशका उत्थान और पतन हमपर ही निर्भर है। उन्हें ऐसी पुस्तक पढ़ानी चाहिये जिससे उनका विचार शुद्ध और धार्मिक हो। उनके आदर्श ऊंचे हों और भाव गम्भीर हों। इसके लिये पुराणकी पुस्तकोंका पढ़ाना बहुत जरूरी है। रामायण और महाभारतकी छोटी छोटी कहानियां उनका पाठ्यविषय हों। इन पुस्तकोंसे गृहस्थीको जो शिक्षा मिलती रहेगी उसका मिलना कहीं नहीं हो सकता। महाराणी सीता तथा सावित्रीकी दुःख भरी कथा, राजकुमारी दमयन्ती तथा चिन्ताका अटल पातिव्रत धर्म, सती बेहुलाका सतीत्व तथा इसकी रक्षाके लिये सहे हुए यातनाओं और कष्टोंकी कथा पढ़कर हमारी बालिकाओंका हृदय भर जायगा, इससे जो संस्कार चित्तपर जमेगा वह अटल हो जायगा।

अनेक उपन्यास भी ऐसे हैं—अन्नपूर्णाका मन्दिर, शान्तिकुटीर अपूर्व आत्मत्याग, सेवा

सदन—जिनके पढ़नेसे नायक नायिकाको कष्ट कहानीका स्मरण कर हृदय पसीज उठता है। पर पौराणिक कथाओंकी जो छाया पड़ती है उसकी तुलना नहीं हो सकती।

यदि धर्मके लिये या किसी भारी आदर्शके लिये कोई भीषण कष्ट सहा जाता है तो उस विवरणका जो संस्कार हृदयपर पड़ता है उससे आत्मा अवश्य ऊपर उठती है। स्वामीके प्राणोंकी रक्षाके लिये सती सावित्री तथा सती बहुलानें जो यातनायें भोगी थीं, जो कष्ट सहन किया था उसका वृत्तान्त पढ़कर किस रमणीको आत्मा न ऊंचे उठेगी, किसकी काया पलट न होगी। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान रामचन्द्रका, पिताकी आज्ञा मानकर राजके सुखको लात मारकर वन जाना सीता देवीका पतिके साथ जंगल जाना १४ वर्षतक अनेक तरहकी विपत्तियोंका सुखसे सामना करके भी साहस और धैर्य्य न छोड़ना, साधारण बात नहीं है। इन गाथाको पढ़कर किसका हृदय उन्नत नहीं होगा।

भक्त ध्रुवका माताकी शिक्षा पाकर आठ

वर्षकी अवस्थामेंही वनमें तपस्या करने जान महर्षि नारदके लाख समझानेपर भी लौटक न आना, एकान्त समाधिमें निरत होना औ अन्तमें अमरत्व पदको प्राप्त करना, किसव गद्गद नहीं कर देगा। पिताको सुख औ शान्ति देनेके लिये भीष्म पितामहका आजन ब्रह्मचारी रहना किसकी आत्माको उन्नत नह बना देगा। सीतादेवीका आदर्श पातिव्रत, सावि त्रीको पतिसेवा, विपुलाका त्याग, चिन्ता औ दमयन्तीकी पतिपरायणता किसके चरित्रव उन्नत्त नहीं बना देगी। पतितसे पतित आचर णवाला जीव भी इन उपख्यानोंको पढ़कर सुध जायगा, उसकी आत्मा पवित्र होजायगी। उसव हृदयसे सभी गन्दे विचार निकल जायंगे।

उपन्यास लेखक अपने उपन्यासको रुचि कर बनानेके लिये जेठानीको खराब मिजाजव दिखलाता है। वह अपनी देवरानीको ह तरहसे सताती और जलाती है, उसके अत्या चारोंसे तंग आकर बिचारी जहर खाकर आत्म हत्या कर लेती है और इस जीवनलीलाको अि सहजमें समाप्त करती है। दूसरा लेखक चची-

हिन्दीमें अच्छे मौलिक उपन्यासोंके लिखनेवाले ही नहीं हैं. दूसरे जो दो एक लिक्खाड़ हैं भी उनकी लेखनीसे जो कुछ निकलता है उसका प्रसाद यदि हमारी बहू बेटियां न चख सकें सोही अच्छा !

पर उपन्यास कितने ही शिक्षाप्रद और मौलिक क्यों न हों उनसे वह आनन्द मिल ही नहीं सकता जो रामायण या महाभारतके पाठसे मिलता है। मैं सच कहता हूं जिस समय मेरी छोटी भतीजी चिरागके सामने बैठकर सरल और मोठे स्वरसे रामायण अथवा महाभारतका पाठ करने लगती है मेरा चित्त आनन्दसे पुलकित हो जाता है। अच्छेसे अच्छे हिन्दी बंगला अथवा अंग्रेजीके उपन्यासों और गल्पोंके पढ़नेमें मुझे वह आनन्द नहीं मिलता जो आनन्द मुझे उन पुस्तकोंके पाठको सुन कर मिलता है।

भक्त ध्रुवका चरित्र सुनकर हृदय गद्गद हो जाता है। जिस समय सौतेली माके कठोर वचनोंसे पीड़ित होकर ध्रुव रोते रोते अपनी माके पास जाता है और माता उसे धीरज देती

है. उस धीरजसे शान्ति पाकर ध्रुव उस परम पिताको पानेके लिये जंगलकी ओर चल देता है—जिसकी गोदमें बैठनेपर तीनों लोकका राज्य भी तुच्छ है—क्या उस कथाका मुकाबिला कहीं हो सकता है! उस अटल विश्वासकी कथा कितना महत्व रखती है जिसके आधारपर पांच वर्षका बालक जंगलकी विपत्तियों और कठिनाइयोंका ख्याल न कर उसकी खोजमें निकलता है और उसको पानेके लिये जंगल जंगल घूमता है. उपवास करता है. व्रत करता है. और अनेक कठिनाइयां झेलता है। अन्तमें उस परम पदको प्राप्त होता है। आज भी उत्तरी सीमापर स्थिर होकर अपनी प्रभाकी ज्योति चमका रहा है।

इस उपाख्यानको सुनकर मुझे जो आनन्द आता है वह कहींसे नहीं प्राप्त हो सकता। गृहिणीके हृदयपर इस तरहके चित्र अंकित होने चाहिये जिससे इसी तरहके उच्च आदर्शकी वे कल्पना करती रहें और अपने बालकोंको इसी तरहकी शिक्षा दें। इस तरहकी शिक्षा माताके मुंहसे जो प्रभाव उत्पन्न करेगी वह सैकड़ों या हजारों अन्य नाना उपायों द्वारा भी साध्य नहीं है।

इतिहास और भूगोल

हम यह नहीं चाहते कि हमारी बालिकायें संसार भरके इतिहासका पूर्ण ज्ञान रखें और संसारका नकशा लेकर दिन-रात उलटती रहें कि अमुक स्थान यहां है और अमुक स्थानपर घटना होनेसे इसका प्रभाव अमुक अमुक स्थानों-पर इस तरह पड़ेगा। पर साथ ही हम इतना तो अवश्य चाहते हैं कि हमारी स्त्रियां अपने देशके साधारण इतिहास और भूगोलके ज्ञानसे परिचित हों। यदि पानीपतका नाम कहीं सुनें तो वे चौंक न पड़ें। कन्या कुमारी अन्तरीप-का वे किसी स्त्रीका नाम न समझ लें। इससे दूसरा लाभ यह होगा कि हमारे देशमें जो बड़े बड़े शूर वीर राजा लोग हो गये हैं उनकी कथा वे पढ़ेंगी और बाल-कालसे ही अपनी सन्तति-को सुनावेंगी और उन्हें उसी तरहका बनावेंगी।

शिवाजीके बारेमें लिखा है कि बाल-कालमें उनकी माता उन्हें अपने देशके वीरोंकी कथायें सुनाया करती थीं उसका फल यह हुआ कि शिवाजी बाल-कालसे ही तलवार चलाने, घोड़े-

पर सवार होकर भाला फेंकने आदिमें बड़े चतुर होगये। माताकी उसी वाल-कालकी शिक्षाका फल था कि शिवाजी भारतमें अपना अमर यश सदाके लिये स्थापित कर गये। अभिमन्युकी वीर कहानी सुनकर तो और भी विस्मय होता है। चक्रव्यूह सदृश किसीसे न तोड़े जानेवाले व्यूहका तोड़ना उसने अपनी माताके गर्भमें ही सीखा था। इससे तो यही प्रगट होता है कि गर्भाधानके वाद मातायें जो भाव ग्रहण करती हैं उसका असर सन्ततिके चरित्र-पर अवश्य पड़ता है।

इसलिये सुगृहिणीको सदा इस वातकी देखरेख करती रहनी चाहिये कि घरमें गन्दी वातोंकी चर्चा नहीं होती, गन्दी पुस्तकें नहीं आने पातीं और गन्दे भाव भी नहीं उटने पाते। इतिहाससे हमारा मतलव यह नहीं है कि वे तारीखवार घटनावलीको पढ़ें। उनके लिये इतिहासकी अलग पुस्तकें चाहिये अर्थात् मोटी मोटी घटनावलीका सरल भाषामें कहानीके रूपमें वर्णन।

जो वात इतिहासके संबंधमें कही गई है वही वात भूगोलके संबंधमें भी ठीक है। पृथिवी

भरके बड़े बड़े देशों तथा उनके प्रधान प्रधान नगरों, मशहूर पर्वतों और नदियोंका नाम तथा अपने देशके भूगोलका कुछ अधिक ज्ञान काफी होगा। इसके अतिरिक्त अपने देशके पैदावार तथा किस प्रान्तमें या नगरमें कौनसी वस्तु अच्छी बनती है, किस ग्राममें कौन महात्मा पैदा हुए थे तथा उन्होंने किस वंशको उज्वल किया था इत्यादि बातोंकी जानकारी भी चाहिये। साथ ही साथ प्रसिद्ध रेलवे लाइनोंका नाम तथा वे किस तरफ होकर गई हैं इत्यादि बातोंका ज्ञान भी चाहिये।

पर इसके लिये मोटी मोटी पोथियोंके जुगाड़ करनेकी कोई आवश्यकता नहीं। यह सब शिक्षा मौखिक होनी चाहिये और प्रत्येक घरोंमें स्त्रियोंके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध हो सकता है। अनेक पाठशालाओंमें भी इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध है। एक बालिका विद्यालयसे मेरा सम्बन्ध था। मैं प्रायः उसका निरीक्षण करने जाया करता था। मिडिल कक्षातककी पढ़ाई उसमें होती था। इतिहास और भूगोलकी भी पढ़ाई होती थी।

मैंने कार्यकर्ताओंसे कई वार इस वातपर जोर दिया कि इतिहासकी कोई पुस्तक मत नियत कीजिये। अध्यापिकाओंको समझा दिया जाय कि वे स्वयं इतिहास पढ़ें और कथा-वार्ताके रूपमें बालिकाओंको सुनावें। पर यह वात उन लोगोंको समझमें नहीं आई। भारतवर्षका संक्षित इतिहास पढ़नेके लिये रख दिया गया।

कई दिनके वाद मैं फिर निरीक्षणके लिये गया: मैंने देखा कि अध्यापिका एक पाठके वाद दूसरे पाठको तोतेको भांति रटा रही है। मैंने कई लड़कियोंसे इधर उधरकी कुछ वातें पूछीं पर उनको समझमें कुछ नहीं आया था कि वे सन्तोष-जनक उत्तर देतीं। मुझे बड़ा सन्ताप हुआ। इतिहास पढ़ानेका यह अभिप्राय नहीं है। गौतम बुद्धका जीवनचरित रट डालनेसे हमारी वहिन वेटियोंको कुछ लाभ नहीं हो सकता। उनके लिये आवश्यक है बुद्धके जीवनके सारको या आदर्शको जानना। जबतक इतिहास उन्हें रटाया जायगा तबतक वे इन वातोंको नहीं समझ सकेंगी।

अंग्रेजी शिक्षा

आजकल हमारे देशमें एक हवा यह चली है
लोगोंका ख्याल है कि अङ्गरेजी भाषाका कु
ज्ञान कराये बिना हमारी बालिकाओंकी शिक्ष
पूरी नहीं हो सकती। इस प्रश्नपर घोर मतभेद
है। ऐसे लोगोंकी संख्या अधिक है जो स्त्रियों
की अंग्रेजी शिक्षाके सर्वथा विरोधी हैं। इस
लिये ऐसी अवस्थामें क्या होना उचित
उसका अनुमान काल समयके अनुसार ह
करना चाहिये। यदि विचार कर देखा जाय
तो स्त्रियोंका अंग्रेजी शिक्षाकी कोई भी आ
वश्यकता नहीं है। हमें उन्हें गृहिणी बनाना है
गृहस्थीके कामोंमें निपुण करना है। सभा सो
साइटीमें ले जाकर उनसे भाषण नहीं दिलान
है। ऐसी दशामें अंग्रेजी शिक्षासे को
लाभ नहीं हो सकता। समाज सोसाइटीमें भी
उन्हें अंग्रेजी शिक्षाकी आवश्यकता नह
पड़ेगी। हमारी मातृभाषा अंग्रेजी नहीं है
हिन्दी है। यही हमारी राष्ट्रभाषा है। भारत
की अधिकांश प्रजा केवल हिन्दी भाषा जानत

संगीत

इस विषयमें भी मतभेद है कि स्त्रियोंको संगीत कलाकी शिक्षा देनी चाहिये या नहीं। मेरी समझमें स्त्रियोंको संगीत विद्याकी शिक्षा अवश्य देनी चाहिये। इसके अनेक कारण हैं। पहले तो ईश्वरने स्त्रियोंके गलेमें जो मधुरता भर दी है वह संगीत विद्याके ही निमित्त है। जो स्वभावतः मधुर है वह अनेक पवित्र भावोंको जगा सकता है। दूसरे यदि स्त्रियोंको संगीत विद्याकी पूरी शिक्षा दी जाय तो वे अपने वंश-की रक्षा भी अनेक तरहसे कर सकती हैं। प्रायः देखा गया है कि पुरुष पहले पहल केवल गाना सुननेकी लालसासे ही कुसंगतिमें पड़ते हैं और बादको अपना सर्वनाश करते हैं। अपने मधुर कण्ठसे स्त्रियां उन पुरुषोंकी वह तृष्णा तृप्त कर सकती हैं और उन्हें इसके लिये कहीं अन्यत्र जानेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत होगी। पर हमारे देशकी रमणियोंको पुरुषोंके सामने गला खोलकर गानेमें शर्म मालूम होती है, वे मारे लाजके गड जाती हैं। चाहे गारी (गाली) गाते

समय वे फूहड़से फूहड़ शब्द मुंहसे पिता, भाई और भतीजाके सामने निकालते न सरमायं। इस विषयमें वंग देशने काफी उन्नति किया है। अधिकांश वंगाली महिलायें गाना वजाना जानती हैं। मुझे एक वंगाली वन्धुके घरमें आने जानेका सौभाग्य प्राप्त था। शामको दैनिक कार्यसे छुट्टी पाकर वे लोग सितार, तवला तथा हारमोनियम लेकर वैठ जाते और आनन्द-के किस धारा प्रवाहमें वहते कि वर्णनके वाहर है। उनके घरमें मैंने कभी किसीको खिन्न होते न देखा। पिता, माता, भाई तथा वहिन, चारों जिस समय वैठ जाते और संगीतकी मधुर ध्वनिसे गृहको गुंजायमान करने लगते उस समयकी छविको अङ्कित करना इस तुच्छ लेखनीकी शक्तिके वाहर है। एक उदाहरण और है। गीत गोविन्द संस्कृतका सबसे उत्तम संगीत पुस्तक है। अनेक पण्डितोंके मुंहसे मैंने इसे सुना था। मधुरसे मधुर वाणीके द्वारा मैंने इसका श्रवण किया था। पर एक वार मैंने इसे एक रमणीके मुखसे सुना। उन गानेको सुनकर मुझे कैसा आनन्द मिला मैं नहीं कह सकता।

आज भी वही मधुर ध्वनि मेरे मनको उसी "केशव धृत कल्कि शरीर' के चरणों की ओर बलात् खींचे ले जा रही है।

जिस समय में काशीमें रहता था मेरा नियम था कि मैं नौ बजे रातको नित्य प्रति माता अन्नपूर्णाका दर्शन करने जाया करता था। उसी समय संस्कृतके एक सुयोग्य पण्डित भी आया करते थे। उनके गलेमें माधुर्य रसका अच्छा प्रसाद था। भक्ति भरे शब्दोंमें वे प्रेमके साथ माताकी स्तुति किया करते थे। सैकड़ों यात्री खड़े होकर मुग्धवत् उनकी स्तुतिको सुना करते थे। स्तुति जितनी मधुर थी उनका कण्ठ भी उतना ही मधुर था। मैं समझता था कि इस स्तोत्रको इससे अधिक माधुर्यके साथ और कोई नहीं कह सकेगा। स्तोत्रका एक श्लोक दे देना उचित समझता हूं :—

न मंत्रं नो तंत्रं तदपि च न जाने विलपनम्,
न चाह्वानं ध्यानं तदपि च न जाने स्तुतिमहो।
न जाने मुद्रास्ते तदपि च, न जाने विलपनम्,
परं जाने मातस्त्वदनुसरणं क्लेशहरणम्॥

** ** ** **

इसी स्तोत्रका पाठ कई दिन हुए मैंने कलकत्तेके एक बालिका विद्यालयमें सुना। छोटी छोटी बालिकायें—जिन्हें साधारण संस्कृतका ज्ञान भी नहीं था—इस स्तोत्रका पाठ इतने सौन्दर्यके साथ कर रही थीं कि यह प्रतीत होता था कि मा सामने खड़ी है और भक्त उसकी आराधना कर रहे हैं। इस माधुर्यके सामने उक्त पण्डितजीका माधुर्य फीका पड़ गया।

इस तरहकी शिक्षाके साथ साथ स्त्रियोंको सिलाई आदिका ज्ञान दिलाना नितान्त आवश्यक है। किसी समय हमारे देशमें इनका खूब प्रचार था। अभीतक घरोंमें एक सुजनी पाई जाती है जिसकी मिहनतको देखकर दंग हो जानेमें आता है। बीचमें यह कला हमारी रमणी समाजसे लुप्त हो गयी थी। आजकल स्त्रियां फिर इस तरफ रुचि दिखलाने लगी हैं। पर गृहकी आवश्यक सिलाईकी तरफ ध्यान न देकर वे फैन्सी कामोंकी तरफ अधिक संलग्न हैं। बालिका विद्यालयोंमें भी इसी तरहकी शिक्षा दी जा रही है। इससे हमारा बहुत उपकार नहीं हो सकता। स्त्रियोंको इस तरहकी

सिलाई सिखलानी चाहिये जिससे वे घरका द
पैसा बचा सकें। जैसे लड़कोंका कुर्ता, जाकेट
निमस्तीन, चादर, तकियेकी गिलाफ आदिव
सिलाई उन्हें अवश्य जाननी चाहिये।

यह तो साधारण शिक्षाकी बात हुई
इतनी शिक्षा प्रत्येक रमणीके लिये अनिवा
है। विना इसके गृहस्थी मजेमें नहीं च
सकती। सुखी गृहस्थके लिये इस तरहकी शिक्षा
का प्रबन्ध बहुत जरूरी है।

उच्च शिक्षा

इतना लिखनेके बाद दो शब्द उच्च शिक्षा
के संबंधमें भी लिख देना उचित होगा। यदि
साधन हो तो स्त्रियोंको उच्च शिक्षा अवश्
देनी चाहिये। प्राचीन युगमें हमारा यह देश
उस बातका आदर्श रहा है। गार्गी, आत्रेयी
अनुसूया, अरुन्धती आज भी हमारी पूज्या हैं
कस्तूरीबाई गांधी, बासन्तीदेवी दास, सरो
जनी नायडू, सरलादेवी चौधरानी आज भी
महिला समाजका मुख उज्वल कर रही हैं। पर
यह पुस्तक केवल साधारण गृहस्थीके लिये ही

लिखी जाती है इससे इस विषयपर हम यहां अधिक नहीं लिखना चाहते।

स्त्रीशिक्षाके संबंधमें हमने ऊपर जो कुछ लिखा है उसे पढ़कर बहुधा लोग हंसेंगे और यही कहेंगे कि यदि स्त्रियोंको पढ़ा लिखाकर हम पण्डिता, डाक्टरानी और दर्जिन आदि एक साथ ही बना देंगे और गृहस्थीका इस तरहका सारा काम वेही करने लगेंगी तो विचारे इन पेशेवाले तो मरही जावेंगे क्योंकि फिर इन्हें कौन पूछेगा। इस तरहकी कल्पना सर्वथा बेजड़ है। हमारा अभिप्राय यह नहीं है कि स्त्रियों द्वारा ही इस तरहका सारा काम कराया जाय। हमारा अभिप्राय केवल इतनाही है कि उन्हें इस तरहकी शिक्षा देकर निपुण कर दिया जाय जिससे आवश्यकता पड़नेपर वे सहायता दे सकें। मान लो कि लड़का बीमार हो गया। डाक्टरके आनेमें देर है, उस समय डाक्टरकी प्रतीक्षा न कर साधारण औषध देनेका ज्ञान स्त्रीको अवश्य होना चाहिये। तकियेके लिये दो गिलाफ बनाना है, इसके लिये दरजी बुलाना फजूल है।

प्राचीन समयमें हमारे देशमें टोटका और औषधकी बड़ी चलन थी। आजकलकी तरह साधारण फोडा फुंसीके लिये ही आठ रुपया फीस देकर डाक्टर नहीं बुलाये जाते थे। आज भी ग्रामोंमें वही बात है। अंतरिया (जूडी) बुखारके रोगीको जो दवायें देहातोंमें दी जाती हैं, उनकी चर्चा सुनकर शहरके डाक्टर वैद्य या तो हंसी उड़ायेंगे या विस्मय प्रगट करेंगे, पर प्रतिवर्ष हजारों रोगी उसी उपचारसे अच्छे होते हैं। लड़कोंको साधारण बीमारियोंमें स्त्रियां ही दवा दारू कर लेती हैं। जहां साधारण घोंटीसे काम चल जाता है वहां नगरोंमें आठ फीसके और तीन नुसखेके लगते हैं। हमारी शिक्षाका अभिप्राय इसी फजूल खर्चीको रोकना है।

तीसरा अध्याय

कुटुम्ब या परिवार

मनुष्य समाजप्रिय है। लोगोंके साथ रह कर जिन्दगी बिताना वह ज्यादा पसन्द करता है। इस तरह परिवारके साथ मिलकर रहनेमें वह अधिक सुख पाता है। इससे यह मतलब निकलता है कि मनुष्य एक दूसरेकी सहायता पानेकी इच्छासे ही औरोंके साथ रहना चाहता है। यदि यह बात न होती तो उनके एक साथ मिल कर रहनेका दूसरा कोई मतलब नहीं हो सकता था। यही हमारे यहांकी पुरानी चाल रही है। इसीको हमलोगोंने अपना आदर्श माना है। पर आजकलकी पश्चिमी देशोंकी हवामें हम इस तरह बहते चले जा रहे हैं कि हमें अपनी पुरानी मर्यादा बोझ मालूम हो रही है और हम उसका त्याग करके अलग होनेकी कोशिश कर रहे हैं।

हम भूल जाते हैं कि इसमें जो आनन्द है उसका स्वप्नमें भी मजा और कहीं नहीं मिल सकता। एक साथ रहकर एक दूसरेकी सहायतासे हमलोग जिस कामोंको पूरी करते हैं, अलग होकर हम उस कामोंको कहांसे पूरी करेंगे? घरमें चार भाई हैं। चार बहुएं हैं। दो परदेश कमाते हैं, दो खेतीबारी करते हैं। इस तरह सब मिलकर बड़े आनन्दसे अपना दिन काटते हैं। एक भाई देखता है कि उसके ऊपर खर्च तो बहुत पड़ता नहीं पर कमाता है वह सबसे अधिक। वह सोचता है कि मैं ५०) रु० महीना कमाता हूं। यदि मैं अलग हो जाऊं तो सुखसे रह सकता हूं। यह सोचकर अपनी स्त्री और पुत्रको लेकर वह अलग हो जाता है। कुछ दिन आराममें कटता है पर थोड़े ही दिन बाद उसके ऊपर अनेक तरहकी कठिनाइयां आने लगती हैं। स्त्रीकी तबीयत खराब हो गई, कौन भोजन बनानेवाला तथा उसको दवादारू देनेवाला नहीं है। इस तरह जिस सुखके लिए उसने परिवारका साथ छोड़ा वही सुख उस समय नहीं होता।

पश्चिमी देशोंकी हम बराबरी नहीं कर सकते। वे धनी हैं, सुसम्पन्न हैं। वे दस बीस दास दासियां रख सकते हैं। इसके अतिरिक्त उन देशोंमें बड़ी बड़ी अस्पतालें हैं जहां रोगी स्त्रियोंकी पूरी तरहसे देख भाल होती है। उन अस्पतालोंमें स्त्रियोंको भेजकर पुरुष निश्चिन्त हो जाते हैं। सन्तान उत्पन्न कराने के भी जगह बने हुए हैं। गर्भवती स्त्रियां गर्भ के दिन पूरा होने पर उन स्थानोंमें चली जाती हैं और लड़का पैदा हो जानेपर तबीयत ठीक कर अपने पतिके घर लौट आती हैं। यही बात बालक बालिकाओंके लिये भी है। उन अस्पतालोंमें दवा-दारू, सेवा शुश्रूषाका इतना अच्छा और उचित प्रबन्ध है कि बड़े बड़े धनिकोंके घरोंमें भी वह मयस्सर नहीं हो सकता। वहांके नर-नारी जबतक अच्छे रहते हैं तबतक तो घरमें रहते हैं और जहां जरा भी तबीयत खराब हुई कि वे अस्पतालोंकी शरण गये। इस तरह परिवारका त्याग करके भी वे अपना जीवन सुखसे बिता सकते हैं। इस तरह जीवन बिताना ही उनके यहांकी चाल है।

पर हमलोग उनकी नकल करके परिवारके संबंधको छोड़नेकी इच्छा तो अवश्य करते हैं पर क्या कभी इस बातपर भी विचार करते हैं कि उनके देशकी तरह घरसे अलग परिवारकी भांति आराम देनेवाला कोई साधन नहीं है। इस दरिद्र देशमें एक तो इस तरहका कोई प्रबन्ध नहीं है और दूसरे यहांकी महिलाओंकी स्वभावगत लज्जा उनके रास्तेमें कम बाधा नहीं पहुंचाती। जो स्त्रियां घरके पुरुषोंके पैरकी आवाज सुनकर ही तीन हाथ लंबा घूंघट काढ़ कर सरक जाती हैं वे भला अस्पतालोंमें जाकर किस प्रकार रह सकेंगी!

इसीमें हमलोग एक कुटुम्ब या परिवारमें रहनेकी जरूरत समझते हैं। और इसीमें हम लोगोंकी मर्यादा है। जहां दस प्राणी एक साथ मिल जुल कर रहते हैं वहां कोई काम कर रहा है, कोई लिख रहा है, कोई कूद रहा है पर जिस समय जरूरत पड़ जाती है, सबके सब एक होकर खड़े हो जाते हैं और मुस्तैदीसे काम करने लगते हैं। यदि घरमें कोई बीमार पड़ जाता है तो वही जो किसी समय गप श

लड़ानेमें ही अपना समय बिताते थे दिनरात रोगीके चारपाईके पास खड़े रहते हैं। विपत्तियोंके समय देखा जाता है कि इनकी सेवायें कितनी अमूल्य हैं। सैकडों रुपये खर्च कर भी जो काम नहीं हो सकता उसको ये लोग अति सहजमें कर देते हैं। मेरा निजी अनुभव है। मेरे एक चचेरे भाई हैं, वे सदा वेकारीमें अपना दिन काटते हैं। सिवा दोनों वक्त भोजनके घरसे उन्हें कोई संबंध नहीं। अन्न कहांसे आता है, खेतमें क्या पैदा होता है, बैलोंको चारा दिया गया या नहीं, मजूरनी घरमें ठीक समय पर काम करती है या नहीं, दरवाजे पर मेहमान आये हें तो उन्हें पानीके लिये पूछनेवाला कोई है या नहीं, इसकी उन्हें कोई परवा नहीं रहती पर जिस समय घरमें व्याह शादी या मरनी पड़ जाती है तो वे न दिनको दिन समझते हैं न रातको रात। खाना पीना उन्हें सब हराम हो जाता है। लीपना पोतनासे लेकर सारा काम काज वे स्वयं संवार लेते हैं।

पर इन सब बातोंकी जिम्मेदारी गृहिणी पर है। गृहिणी ही इस संबंधको कायम रख

सकती है और बढ़ा सकती है। वही इसके नाशका कारण भी हो सकती है। आजकल हमारी नारियों पर यह कलंक लगाया जाता है कि वे घरमें कलह, फूट तथा वैर फैलानेकी जड़ हैं। जो भाई एक माताके पेटसे पैदा हुए हैं, एक ही स्तनका दूध पीकर पले, एक दूसरेके लिये अपना लहू बहानेके लिये तैयार रहते हैं वही भाई पत्नीका मुंह देखते ही एक दूसरेके प्राणोंके ग्राहक हो जाते हैं। इसलिये स्त्रियोंको अपने ऊपरसे इस कलंकको धो डालना चाहिये। इस निमित्त मैं स्त्रियोंसे निम्न लिखित बातें कहना चाहता हूं—"मान लीजिये कि आपके पति बड़े कमासुत हैं। उनके दोनों भाई आलसी और अलहदी हैं। पर क्या गृहस्थी पर उनका कोई अधिकार नहीं है? क्या गृहिणीके प्रेम और कृपाके वे पात्र नहीं हैं? जिसमें किसी तरहकी योग्यता नहीं है उसके ऊपर दया दिखलाना कितना अच्छा है। सुख और समृद्धिके दिनोंमें जिसके सुखकी कामना करोगी जिसे सुखी बनाओगी रहोगी विपत्तिके दिनोंमें वही तुम्हारे

पाछे पाछे फिरेगा। यदि अपने भाईके वाल वच्चोंको उसी तरहका खाना पहनना देती रहोगी जैसा तुम अपने वाल वच्चोंको देती हो, उनको पढ़ाई लिखाईका उसी तरह देख रेख करोगी जैसा तुम अपने वच्चोंकी करती हो तो वे समाजके भूषण होंगे, कुलकी मर्यादा वढ़ावेंगे। ऐसा करनेमें सम्भव है तुम्हें अपने वच्चेको दो वार दूध देनेमें असुविधा हो, चार जोड़ा कपड़ा तुम अपने लड़कोंके लिये न रख सको। पर यह कोई वड़ी वात नहीं है। क्या इसी थोड़ीसी वातके लिये तुम भाई भाईको अलग कराना चाहती हो? जिनको ईश्वरने एक ही उदरमें रखा, एक ही स्तनका दूध पिलाया, एक ही थालीमें भोजन कराया, उसी अमूल्य भाई रूपी रत्नको तुम अलग करा रही हो कि वह फाकाकशी करे और तुम अपने पतिको—उसके ही एक भाईको—लेकर आनन्दसे दिन काटो? क्या इस तरहका नीचतापूर्ण स्वार्थ तुम्हें पसन्द है?"

इस युगमें ऐसे वहुत कमलोग देखनेमें आते हैं जो अपनी शरणमें दस पांच जीवोंको

रखकर उनका पालन करें। उन्हें वे बोझ मालूम होने लगते हैं। पर अपने दस बीस बाल बच्चे भी बोझ नहीं मालूम होते। हमें सोचना चाहिये कि ईश्वरने अपनी इच्छासे इन दस आदमियोंको इकट्ठा कर दिया है। उसका उद्देश्य यदि इन्हें साथ रखनेका न होता तो भला वह इन्हें एक घरमें पैदा क्यों करता। तो हम अपनी इच्छासे क्यों इन्हें अलग करें। अपने पतिको अधिक परिश्रम करते देख तथा अपने अभागे भाइयोंका पालन करते देख यदि कोई स्त्री यह सोचती है कि उसके पतिके बदौलत ही गृहस्थी चल रही है तो वह भूल करती है। क्योंकि बिना भगवानकी कृपाके इस संसारका बोझ कोई एक व्यक्ति एक मिनिटके लिये भी नहीं संभाल सकता। इसी बातको ठीक समझकर चलनेमें ही हमारी माताओं और बहनोंकी मर्यादा है। इसीमें गृहस्थीका कल्याण है।

कुटुम्ब या परिवारमें एक साथ रहनेपर कुछ न कुछ कठिनाइयां, दुख या तकलीफ अवश्य उठानी पड़ती है। पर सुगृहिणीका कर्तव्य है कि वह इन कष्टोंकी चर्चा पतिसे

कभी न करे। परिवारके टूटनेकी यही जड़ है। जो स्त्री अपने पतिका कान भरना शुरू कर देती है वह परिवारके सुखको हर लेती है। कितना ही सरल और अच्छा स्वभावका पुरुष क्यों न हो, रोज रोज शिकायत सुनते सुनते उसका भी दिल पक जाता है और घरमें झगड़ा शुरू हो जाता है। झगड़ेका दूसरा कारण बच्चे होते हैं। देखा गया है कि बच्चोंको लेकर स्त्रियोंमें झगड़ा खड़ा हो जाता है। एक परिवारका हाल सुनिये। दो भाई थे। आपसमें बड़े प्रेमसे रहते थे। दोनों बहुयें भी प्रेमसे रहती थीं। पर जबसे दोनोंको सन्तान हुई तबसे दूधके लिये रोज झगड़ा होने लगा। एक कहती हमारे लड़केको दूध नहीं मिला और दूसरी कहती हमारे लड़को दूध नहीं मिला।

गृहिणीको इस बातपर विशेष ध्यान देते रहना चाहिये कि किसी भी तरह घरके बच्चोंके साथ दो तरहका व्यवहार नहीं होता। परिवारके सभी लड़कोंका पालन एक तरहसे होना चाहिये। अबोध बच्चे संसारकी चालोंसे अनजानकार रहते हैं। इसलिये उनके साथ किसी तरहका

भेदभाव दिखलाना अनुचित है। इसे सब कोई मानेंगे कि अपने पुत्रके प्रति स्नेह अधिक होता है। पर उसके प्रगट करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। इससे माताके स्नेहमें किसी तरहकी कमी नहीं आ सकती। पर यदि परिवारके सभी बालकोंके साथ एकही तरहका व्यवहार होगा तो असन्तोषका कारण जल्दी नहीं आवेगा, परस्पर प्रेम बढ़ेगा और बालक भी एक दूसरेको घृणा करना नहीं सीखेंगे। यह सीख हमारी माताओं और बहिनोंका आभूषण है, उन्हें इसका सदा अनुकरण करना चाहिये।

गृह कलहका तीसरा कारण एक दूसरेकी चुगुली खाना है। देखनेमें आता है कि काम धन्धासे खाली होकर स्त्रियां अपने पड़ोसिनियोंके साथ बैठती हैं और अपने अपने घरका रामायण आरम्भ करती हैं। यह आदत बड़ी बुरी है। यह तो निश्चय ही है कि जिसकी निन्दा या शिकायत की जाती है उसके कानोंतक सारी बातें अवश्य पहुंच जायंगी। इससे उसे क्रोध आवे तो अचरजकी बात नहीं है। क्रोधका फल झगड़ा है और झगड़ेका फल

करनी चाहिये। उनका हृदय अवश्य पिघल जायगा। उनके चित्तमें दया अवश्य उठेगी। व्याकुल होकर जल्दीबाजीमें कोई ऐसा काम नहीं कर डालना चाहिये जिससे परिवार पर किसी तरहकी विपत्ति आपड़े। सबको यह बात समझना चाहिये कि परिवारका सुख और कहींसे नहीं मिल सकता। यह सुख तभी मिल सकता है जब परिवारके प्रत्येक प्राणी इसको कायम रखनेकी चेष्टा करेंगे। डाह और घृणाका साधारण कीड़ा भी इसके जड़को काट कर इसे मिट्टीमें मिला सकता है। अगर घरकी किसी स्त्रीके किसी व्यवहारसे क्रोध आ जाय तो झटपट उसके जवाबमें कुछ कर या कह नहीं डालना चाहिये। क्रोध अन्धा और पागल बना देता है। गोसाईं तुलसीदासजीने कहा भी है—"क्रोध पापकर मूल।" क्रोधमें दूसरोंका साधारण दोष भी बड़ा दिखाई देने लगता है। उस समय न्याय और अन्यायको बात भी भूल जाती है। उसके मनसे यह विचार उठ जाता है कि इस झगड़ेमें हम भी किसी तरह दोषी हैं या नहीं। केवल दूसरोंका दोष सामने आता

है। इससे बचनेका सहज उपाय यह है कि या तो एक ग्लास ठंढा पीलो या एकसे सौतक गिनती गिनकर तब कुछ करने बैठो। क्रोध आनेपर होश ठिकाने नहीं रहता। जबान काबूके बाहर हो जाती है। इससे ऐसी बातें मुंहसे निकल आती हैं जिनके लिये पीछे पछताना पड़ता है। क्रोधमें आकर मातायें बालकको शाप दे देती हैं, कभी कभी पीट भी देती हैं। पर अभाग्यवश जब वही बालक उन्हें छोड़कर इस पृथ्वीपरसे कूंचकर जाता है तो उन्हीं निर्दयतापूर्ण व्यवहारोंको स्मरणकर वे रोती हैं। जहां परस्पर प्रेम नहीं है वहां गालीगलौज करनेका ही हमें कोई अधिकार नहीं है। ईश्वरने हम लोगोंको इसलिये जीभ नहीं दी है कि हम उसका इस तरह बुरे काममें प्रयोग करें।

क्या उसका इस तरह अनुचित प्रयोग होते देख वह उसे छीन नहीं सकता। यह बात सदा याद रखना चाहिये कि आज अधिकारके मदमें तुम किसीके साथ अन्याय कर रहे हो, झूटमूट उसे डपट रहे हो, बेकसीकी हालतमें वह सब कुछ सहनेको तैयार है और सहता है। क्या कल

तुम्हारी भी उसी तरह या उससे भी खराब दशा नहीं हो सकती है ? अकसर देखा गया है कि जब कभी स्त्रियां क्रोधमें आजाती हैं और जिस पर क्रोध आता है उसका कुछ बिगड़ नहीं सकतीं तो क्रोधमें अपने ही अबोध बच्चेको पीटना शुरू करती हैं। इसलिये परिवारवालोंको चाहिये कि इस तरहकी बातोंसे वे सदा सचेत रहें क्योंकि इस तरहके बर्तावसे परिवारकी मर्यादा कायम नहीं रह सकती। स्त्रियोंकी कदर जाती रहती है।

खाने पीनेकी वस्तुओंमें गृहिणीको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि हर एक चीज़ घरके सब आदमीको हिस्साके मुताबिक मिल जाती है। प्रायः गृह कलहका एक कारण यह भी होता है। स्त्रियां दो आंख कर लेती हैं। अपने बच्चेको अधिक दे देती हैं और घरके अन्य बच्चोंको कम देती हैं। कितनी स्त्रियां ऐसी होती हैं जो चीजोंको छिपा कर रख देती हैं और धीरे धीरे अपने ही बच्चोंको खिलाती हैं। इस तरहकी बातें परिवारमें असह्य हो जाती हैं। जिस बालकके साथ इस तरहका

लड़केका थाली टूटी है। वे बोल उठीं, "हैं! अपना लड़का टूटी थालीमें खाय!" इतना कहकर उन्होंने मेरी थाली उसकी ओर खिसका दी और उसकी टूटी थाली मेरी ओर। यदि आरम्भमें ही ऐसा हुआ होता तो शायद मुझे दुःख न होता क्योंकि मैं बुआका स्वभाव जानता था। पर उस व्यवहारसे मुझे बड़ी पीड़ा हुई बुआके घर एक दिन भी ठहरना अपाढ़ हो गया। मैं उसी शामको घर चला आया और फिर कभी बुआके घरजानेका नाम नहीं लिया। इस घटनाको हुए प्रायः १५वर्ष हो गये फिर भी मैं इसे नहीं भूल सका हूं।

यदि गृहस्थीको बनाये रखनेकी इच्छा है, यदि परिवारमें अलगा गुजारीका बीज नहीं बोना है तो गृहिणीको इन सब बातोंपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। यदि हृदयमें इस तरहकी बातें उठें भी तो उन्हें भीतर ही दबाकर रखना चाहिये। संभव है इससे कुछ तकलीफ हो पर इससे जो लाभ होता है उसके मुकाबले, यह कष्ट कुछ नहीं है। हृदयकी उदारताका परिचय देकर उसे सबके साथ समान वर्ताव करना

चाहिये और इस तरह वह वंशका प्रेम बनाये रखेगी। इससे धीरे धीरे दूसरोंके हृदयका पक्षपात भी दूर हो जायगा।

प्राचीन समयमें इसी तरहकी लक्ष्मीरूपा गृहिणियोंका निवास था। वे मोजा और गुलूबन्द बीनना भले ही नहीं जानती थीं, अंग्रेजोके अक्षरों और वर्णोंका भले ही उन्हें ज्ञान नहीं थापर वे परिवारके हर एक व्यक्तिके मनको पहचानती थीं और सबको एक स्नेहकी दृष्टिसे देखती थीं। यदि परिवारका कोई आदमी उनके पास कुछ भोजनमांगने आता था तो वे उसको गाली और कड़ुये वाक्योंसे तृप्त न कर अन्नसे तृप्त करती थीं। यदि घरमें किसीको किसी तरहका कष्ट होता तो उसके चेहरेको देखकर ही समझ जाती थीं और प्रेम तथा उपदेशसे उसके दुःखकोदूर करनेका यत्न करती थीं। भोजनके प्रति लोगोंकी रुचि देखकर ही समझ जाती थीं कि किसे कौन चीज अच्छी लगती है और किसकी तबीयत ठीकनहीं है। इन सब बातोंको गृहिणी इतनी खूबीसे समझ जाती थी और उसका बन्दोबस्त कर देती थी

कि किसीको इसका पता तक नहीं लगता था। जो एक काम करके थका चला आ रहा है उसे ही वे फिर दूसरे काममें कभी भी नहीं जोत देती थीं, जो किसी तरहकी वेदनाका कष्ट सह रहा है उसे कड़ी बात कह कर अधिक कष्ट देने की चेष्टा नहीं करती थीं, जो अन्याय करता उसे डाटती डपटीं, पर किसीके साथ अन्याय न होने देती थीं। सदा इस बात पर ध्यान रखती थीं कि अमुक व्यवहारसे किसी तरहकी खराबी तो उत्पन्न नहीं हो रही है। परिवारके सभी बालकोंसे प्रेम करतीं, उनका सम्मान करतीं पर प्रेममें पागल होकर उनका भविष्य नष्ट न होने देतीं। वे देवियां भण्डार घरकी लक्ष्मी थीं, रसोई घरकी अन्नपूर्णा थीं। वे अपने आराम सुखकी कभी परवा नहीं करती थीं। दूसरेके दुःखोंसे सदा दुःखी रहती थीं और उनको सुखी करनेकी सदा चेष्टा किया करती थीं और अपने दुःखोंकी कभी भी परवा नहीं करती थी। उन्हें अपने खाने पीनेकी कभी भी चिन्ता नहीं रहती थी। कपड़ा और गहनाके लिये वे कभी भी अपने पतिको तंग नहीं किया

कर्तव्यके वश कष्ट स्वीकार किया जाता है उस कष्ट सहनको तपस्या कहते हैं, उससे जीवन उन्नत होता है, वह कष्ट चाहे कितना भी अधिक क्यों न हो वह असह्य नहीं हो जाता, क्योंकि उस कष्टमें भी स्नेह और ममताका भाव भरा है। पुत्र स्नेहके वश होकर माता क्या नहीं कर डालती। क्या उसमें उसे जरा भी कष्ट मालूम होता है? उल्टे उसें उसमें सुख मिलता है, उसीमें वह अपना जीवन सफल समझती है।

कुटुम्ब या परिवारको एकमें रखनेके लिये शहरकी अपेक्षा गांवका जीवन अधिक सुविधा-जनक है। साधारण हैसियतके परिवारको शहरोंमें बड़ा घर नहीं मिल सकता और छोटे घरमें बड़ा परिवार लेकर रहनेमें अनेक तरहकी असुविधायें हैं। इसके अतिरिक्त खान पानकी हर हतरहकी असुविधायें हैं। अन्न महंगा, दूध महंगा, घी महंगा, तरकारी महंगी और साथ ही अच्छी जिंस जल्दी नहीं मिलती। साफ हवा और साफ जल तो दुर्लभ ही है। धोबी और हज्जामका खर्च साधारण नहीं है। पगपगपर

सवारीके लिये पैसे चाहिये। लड़कोंकी देख-भाल और पढ़ाई लिखाईका प्रवन्ध नहीं होता लड़कोंके भोजन छाजनकी सम्हाल नहीं रहती। लड़के खोंचेवालेके आदी हो जाते हैं।

इससे परिवारदार गृहस्थोंके लिये शहरका जीवन सुखमय नहीं है। इसके लिये गांवही अधिक उपयोगी है। शहरोंमें स्त्रियोंके लिये सबसे अधिक असुविधा है। उनकी शर्म, हया बहुत कुछ धो जाती है। कलकत्ते और बम्बईके मकानोंकी दशा देखकर तो और भी दुःख होता है। स्त्रियोंकी मर्यादाकी रक्षा असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है। दूसरी असुविधा जल वायुकी है। साफ हवा दुर्लभ है। घूमने फिरनेकी जगह नहीं। कमरोंमें पड़ी सड़ा करें। गांवोंमें इन दोनों बातोंकी सुविधा है।

इसके अलावा बालकोंके चलने फिरनेका कोई ठीक जगह नहीं। कहीं सीढ़ीसे गिर न पड़ें इस ख्यालसे वे कमरेमें या माताकी गोदमें कैद कर दिये जाते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि उनका शारीरिक बल नष्ट हो जाता है, वे रोगी हो जाते हैं।

दूसरी असुविधा परस्पर प्रेम और मिलापकी है। शहरोंमें स्त्रियां अपने ही घरोंमें वन्द रहती हैं, सिवा अपने घरके लोगोंके और किसीको नहीं जानतीं। जानपहचान और मेलमिलापका अवसर नहीं आता। पर गांवोंमें स्त्रियां अवसर मिलनेपर एक दूसरेसे मिलती हैं, प्रेम बढ़ता है। इस तरह गांवोंमें रहनेसे ही हमारा और हमारे समाजका कल्याण हो सकता है।

गांवोंमें जगहकी कमी नहीं रहती। इससे घरके आसपास स्त्रियां तरकारी और फल फूलके पड़ पालव लगा देती हैं। इससे अनेक तरहकी सुविधायें होती हैं। घरकी स्त्रियां ही इसका देखभाल कर लेती हैं जिससे घरका अनेक तरहका उपकार होता है। आस पासकी हवा ठीक रहती है। स्त्रियोंको चाहिये कि वे इन सब बातोंको देखरेख करें और गृहस्थीकी शोभा जिस तरह न विगड़े वही उपाय करें।

उतना नहीं तो उसका आधा तो अवश्य बरबाद होता है। ऊपरसे जब किसीने नमक मांगा तो आवश्यकतासे दूना अवश्य दे दिया जाता है। पोसते समय कुछ न कुछ सील्हपर अवश्य छोड़ दिया जाता है। यही बात तेलके बारेमें भी देखने में आती है। बदनमें लगानेके लिये प्यालीमें जितना तेल ढाला जाता है वह साराका सारा नहीं खर्च होता। कुछ न कुछ लौटकर अवश्य घरमें जाता है। प्याली सहित वह कहीं ताख-पर रख दिया जाता है। गर्द या मिटी उड़ उड़-कर उसमें पड़ जाती है और वह नष्ट हो जाता है। इस तरह कुछ न कुछ तेल प्रतिदिन बर-बाद होता है। जिस सुविधा और लाभके लिये महीने भरका सामान एक साथ ही खरीदा जाता है, उसका उलटा फल मिलता है। पर यदि गृहिणी इन बातोंकी देखरेख और सम्हाल रखती है तो बहुत फायदा हो सकता है। गृहिणीकी लापरवाहीसे कितने ही घरोंमें देखा गया है कि महीने भरके लिये जो सामान मंगाया जाता है वह बीस ही पचीस दिनमें खर्च हो जाता है और मीठा, तेल तथा नमककी तो

बात ही न्यारी है, वह तो प्रतिमास घटता ही रहता है। एक गृहस्थीका हाल सुनिये। घरमें कुल सात प्राणी, एक नौकर और एक मजदूरिन थे। इन नवके लिये एक वर्षमें १८ मन केवल दाल खर्च हुआ था। अन्य चीजोंकी तो बात ही न्यारी थी। हिसाब लगाकर देखा जाय तो फी आदमी छटांक दो पहरको और छटांक शामको दाल खर्च होगा। इस तरह सब मेहमान, आयागया, काज प्रयोजनको मिला कर मुश्किलसे १२ मन दाल खर्च होनी चाहिये पर खर्च हुआ ठीक उसका डेवढ़ा। इसका यही कारण था कि कोई देखभाल करनेवाला नहीं था और सालभरके लिये दाल खरीदकर रख ली गई थी और मनमाना खर्च होता था।

घरके बच्चे चीजोंको नष्ट करनेमें सदा लगे रहते हैं। उनका स्वभाव जितना चञ्चल होता है उसीके अनुसार वे सदा मोका ढूंढा करते हैं कि गृहिणीकी आंख बच लिये और वे किस चीजको नष्ट कर दें। मेरे भाई का एक लड़का बच्चा है, उमर अभी तीन वर्षकी है पर शैतानी कूट कूट कर भरी है। भरसक जहां मौका मिला कि

उसमें घुस गया और दालको चावलमें तथा गुड़को निमकमें मिला देता है। छोटे मोटे वर्तनोंको उठाकर इधर उधर फेंक देता है। लड़कोंका प्रायः इसी तरहका स्वभाव होता है। इससे गृहिणीको सचेत होकर रहना चाहिये।

नौकरोंकी देखरेख

यदि परिवार सुसम्पन्न है और नौकर चाकर ही भण्डारका कामकाज देखते हैं तो गृहिणीको हर समय ही उपस्थित रहना चाहिये। अपनी आंखोंके सामने चीजोंको प्रतिदिन निकलवाना चाहिये। भण्डार घरको किला समझना चाहिये और किलेकी भांति उसकी देख-रेख और रक्षा करनी चाहिये। इस बातपर सदा ध्यान रखना चाहिये कि इस किलेपर चोर रूपी शत्रुकी चढ़ाई ना नहीं होती। भण्डार घर दिनमें दो बारसे अधिक नहीं खुलना चाहिये। प्रातःकाल एक बार खुलना चाहिये और दिन भरकी आवश्यक वस्तुयें निकाल देनी चाहिये और तीसरे पहरको दूसरी बार खुलना चाहिये।

यदि घरमें यह प्रबन्ध है कि दिनमें जितनी बार जरूरत पड़ेगी उतनी ही बार गृहि-

रोज खाते थे। सामान मोदीके यहांसे तोलक
मिलता था। कुछ दिनके बाद सामान रो
घटने लगा। लगी जांच होने। पर पता
चला। मोदीसे सामने सामान तौलाया जाय
चावल दाल धोकर भण्डारमें पहुंचाया जाय
चलते समय मजूरनी और मिसरानी दोनोंक
तलाशी ली जाय फिर भी सामानका घटना
रुका। चोरका पता न लगा। बड़ी परेशानी
थी। एक दिन कंगलोंके खिलानेके पहले ही
मिसरानीको किसी कारणवश नहाना पड़ा
नहाकर जो धोती बदली तो धोतीमेंसे चावल
पोटली जमीनमें गिर पड़ी। इस तरह उसक
चोरी पकड़ी गई। मिसरानियां ईंधन लगाने
बड़ी ही लापरवाह होती हैं। मनमाना क
चूल्हेमें ठूम देती हैं, जरा भा परवा नहीं करत
कि कितनी आंच बरबाद होती है।

एक गृहस्थीमें केवल दो प्राणी थे फिर भ
दो आदमाके भोजनमें मिसरानी इतनी लक
जलाती थी कि दो रुपयेकी लकड़ी सप्ताह भ
भी नहीं चलती थी। उसे कई बार चेतावन
दीगई पर कुछ फल नहीं निकला। अन्तमें लाच

मेहमानके आनेपर—कुछ नये बर्तन बाहर निकालने पड़ें तो काम हो जानेपर उन्हें फि तुरत उठाकर ठिकाने रख देना चाहिये। यदि नौकर चाकर काम करते हैं तो उन्हें कड़ी चेता वनी दे देनी चाहिये कि वे बर्तनोंको यथास्था रख दें। बचपनसे ही लड़कोंको यह सिख लाते रहना चाहिये कि जो चीज जहांसे उठा उसे वहीं लाकर रख दें।

कपड़ोंकी सम्हाल

इसी तरह घरके कपड़ोंकी भी देखभा रखनी चाहिये। किसी किसी कुटुम्बमें देखा जा है कि जो कपड़ा जिस दशामें रख दिया जा है, दिन रात उसी तरह पड़ा रहता है, को देखनेवाला या उनकी सुध बुध लेनेवाला नह है। रातका बिछौना दोपहर तक चारपाईपर पड़ा है। लोग नहा नहा कर धोतियां आंगन रख गये वह वहीं पड़ा सड़ रहा है, कप सूखनेके लिये छतपर डाल दिये गये तो दिन भर वहीं सूख रहे हैं, बन्दर और बिल उनके साथ खेल रहे हैं। अथवा हवाके सा उड़ उड़कर वह इधर उधर गिर पड़ रहे हैं

लिखनेका मतलब यह है कि ... हर तरहसे सुसम्पन्न बनाकर रखनेमें जिन ... बातोंकी आवश्यकता हो गृहिणीको वह ... करना चाहिये। पहले ही लिखा गया है कि ... नो वह घरकी मजूरिन है और न केवल ... पालनेके लिये ही वह इस संसारमें आई है। वह घरकी रानी है। उसे गृहस्थीका पूरा ... करना चाहिये, गृहस्थोकी सारी चिन्तायें ... वह अपने सिरपर ओढ़ लेगी तभी घरका कल्याण हो सकता है।

गृहिणीको गरमी और सर्दीके कपड़ोंकी सम्हाल पर विशेष ध्यान रखना चाहिये। जाड़ेके कपड़े प्रायः ऊनी होते हैं, जरासी असावधानीसे कीड़े आदि उसमें लग जायंगे। इससे उचित है कि उन्हें सम्हाल कर रखें, नीमकी पत्ती, सगरेन या नेपथलिनकी गोली उनमें डाल दें और बहुत जरूरत पड़नेपर ही उन्हें निकालें। ऊनी कम्बल आदि बिस्तरेके नीचे बिछानेपर बिछाकर रख देनेसे भी कीड़ोंसे बच रहते हैं। समय समयपर इन कपड़ोंको धूपमें सुखा देना चाहिये। घास दिखा देनेसे भी कीड़े नहीं लगते।

पीतल तथा कांसके बर्त्तन यदि धराऊ हों और रोजके काममें न आते हों तो भी उन्हें महीनेमें एक बार अवश्य मजवाना चाहिये नहीं तो उसमें इस तरहकी दाग पड़ जाती है कि ताकतवर नौकर भी उसे साफ नहीं कर सकेगा। कभी कभी देखा जाता है कि जब कभी ये बर्तन सालोंके बाद काम प्रयोजनमें निकाले जाते हैं तो खटाई आदि लगाकर लोग दिन दिनभर माथा पीटते हैं फिर भी अच्छी तरह ये साफ नहीं होते। इससे यदि महीने महीने इनकी सफाई होती रहे तो इतना मैल कभी भी नहीं जमेगा।

गृहिणीको चाहिये कि रोजाना काममें आनेवाले बर्तनोंको सदा साफ रखे। यदि बर्तनोंमें घी लगा है तो उन्हें खटाई या गोबरसे मलवावे ताकि उनकी चिकनाहट दूर हो जाय। यदि बर्तन मांजनेके लिये मजूरिन हो तो उनकी देखरेख करती रहे और उन्हें बर्तनोंको अच्छी तरह मलकर साफ रखनेकी हिदायत देती रहे।

सफाई

सबसे बड़ी आवश्यकता घरकी सफाईकी

है। घरकी सफ़ाईमें पनालोंकी सफाई और चौकको सफाईपर अधिक ध्यान रखना चाहिये। अगले अध्यायमें इसका वर्णन किया जायगा।

रसोई घरकी सफ़ाईपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। मनुष्यके मन और हृदयकी शुद्धता और पवित्रता बहुत कुछ भोजन पर ही निर्भर करती है। अन्न जितना ही शुद्ध रहेगा उतनी ही बुद्धि निर्मल रहेगा। रसोई घरकी सफाई रसोई बनानेवालियोंपर ही निर्भर करती है। गृहिणीको उचित है कि इसमें जरा भी असावधानी न होने दे। केवल पाकविद्यामें निपुण हो जानेसे ही काम नहीं चल सकता।

प्रायः देखा जाता है कि स्त्रियां रसोई बनानेमें सफ़ाई नहीं रखतीं। मन चाहे जमीनपर या पीढ़ेपर बैठ जाती हैं कपड़ा गन्दा कर डालती हैं, काम करती जाती है और जो कुछ हाथमें लगा उसे कपड़ेमें पोछती जाती है। हलदी निकालकर दालमें डाला और हाथ पोंछ लिया आंचलमें. हींग निकाला दाल छोंकनेके लिये और हाथ पोछा आंचलमें घी और तेलका हाथ भी इसी तरह उसीमें पोंछ डाला। इससे कपड़ा तो गंदा

गरमीके दिनोंमें आगके सामने बैठनेसे पसीना अवश्य निकलेगा। स्त्रियोंको उचित है कि रसोई बनाते समय अपने पास एक गमछा या मोटे कपड़ेका टुकडा रख लें जिसमें पसीना बराबर पोछती जाया करें, यदि प्यास लगे तो चौकेसे बाहर निकल कर पानी पीयें और फिर हाथ धोकर चौकेमें जायं। किसी किसी जातिकी स्त्रियां जाकेट आदि पहन कर ही रसोई बनाती हैं। इस तरहकी आदत बड़ी ही खराब है। जाकेट आदिमें गन्दगीका रहना स्वाभाविक है। रसोई घरमें जहां तक हो हलका बदन रहना चाहिये।

रसोई बनानेके समय पूर्ण शान्ति रहनी चाहिये। जल्दीबाजीसे काम नहीं लेना चाहिये। इससे प्रायः भोजन नष्ट हो जाता है। जल्दीबाजीमें किसी बातका ठीक ख्याल नहीं रहता। चूल्हेमें बेपरिमाण लकड़ी ठूंस दी जाती है। आग भभक कर जल पड़ती है, दालका पानी उतराकर बह जाता है, फिर पानी डालना पड़ता है और दाल फीकी हो जाती है। चावल नीचेमें लग जाता है। तरकारी जल

जाती है, हलदी छोड़ी ही नहीं जाती, निमक अधिक हो जाता है। दाल छौंकना था पांच फोड़नसे और छौंका गया मिरचेसे। तात्पर्य यह कि सब काम उलटा पलटा हो जाता है। इसलिये रसोई बनानेमें पूरा इतमीनान होना चाहिये। जल्दीबाजीमें रसोई बिगड़ जाती है। रसोई बनाकर खिलानेके पहले चखा लेना बुरा नहीं है। प्राचीन समयमें यह चलन थी। भोजन करानेके पहले तैयार सामानोंको चखा लेनेसे ठीक ठीक पता चल जाता है कि कौन चीज कैसी बनी है, किसमें क्या कमी रह गयी है। उसे सुधार लिया जा सकता है। इससे गृहिणीकी निन्दा नहीं होती और भोजनसे किसीको असन्तोष नहीं होता।

भोजनादिका प्रबन्ध समय और रुचिके अनुकूल रखना भी सुगृहिणीका धर्म है। किस समय क्या भोजन रुचिकर होगा, किस तरहके भोजनसे खानेवालोंको सुविधा होगी इत्यादि बातोंपर सदा ध्यान रखना चाहिये। कड़ाकेका जाड़ा पड़ रहा है, हाथसे पानी नहीं छूया जाता, ऐसे समयमें कपड़ा उतारकर चौकेपर जाकर

कच्चा भोजन करना बड़ा ही कष्टकर होगा
ऐसे समयके लिये पक्की रसोई ही सबसे उत्तम
होगी। इससे गृहिणीको समझकर भोजन
बनवाना चाहिये।

कभी कभी केवल धोनेके कमीके कारण
अच्छेसे अच्छे चावलका भात भी किरकिराहटके
कारण फीका हो जाता है, जरा सी लापरवाही
किया और दालमें कंकड़ आदि रह गये, भो
जनका सारा मजा जाता रहा। एक कुटुम्बकी
बात है। सामान सब साफ करके, बीनकर
मजेमें धो धाकर ही चौकेमें जाता था, फिर भी
ऐसा कोई भी दिन नहीं जाता था जिस दिन
दालमें कंकड़ी नहीं निकलती थी। सब लोग
आश्चर्य करते थे कि माजरा क्या है, निदान
खोज करनेपर पता लगा कि दाल छौंकते समय
जीरा नहीं साफ किया जाता। जीरामें छोटी
कंकड़ियां रहती है। इस जरासी लापरवाहीके
कारण सबका भोजन खराब हो जाता था। इस
लिये गृहिणीको भोजनके छोटेसे छोटे सामान
की भी देखरेख करनी चाहिये।

रसोई परोसनेमें भी सावधानीसे काम लेना

चाहिये। कौन कितना खाता है, कौनसी वस्तु किसको अधिक पसन्द है इत्यादि बातोंकी जानकारी निहायत जरूरी है। कोई भात कम खाता है और रोटी अधिक, कोई दिनको अधिक भात खाता है और रातको कम, किसी-को चुपडी रोटी अच्छी लगती है और किसीका रूखी, किसीको रसेदार तरकारी ज्यादा भाती है और किसीको सूखी तरकारी अच्छी लगती है। इन सब बातोंकी जानकारी रखना और उसीके अनुसार परोसना उचित है। इससे अन्न नुकसान नहीं होता और भोजन करने-वालेकी तृप्ति होती है। यदि कोई मिहमान या नया आदमी आ जाय तो सब चीज थोड़ा ही थोड़ा परोसना चाहिये, एक बारके बदले दो बार दे देना अच्छा है पर एक ही बार अधिक परोस कर अन्न नष्ट करना उचित नहीं।

गृहिणीको घरकी हरेक वस्तुको सम्हाल-कर रखना चाहिये। कितनी स्त्रियां तालीका गुच्छा आंचलमें बांधकर रखती हैं। यह आदत अच्छा है क्योंकि एक तो खोनेका डर नहीं रहता और दूसरे चोरी आदिसे निश्चिन्त हो

कर रहनेमें आता है, पर आंचलमें कितनी चीजें वांधकर रखी जायंगी। इससे यदि हरएक वस्तुके रखनेका ठीक जगह हो जाय तो और भी सुविधा हो सकती है। इससे हरेक वस्तु अपनी जगहपर रहेगी और जरूरत पड़नेपर सब कोई उसे वहांसे लेकर काममें लावेंगे और फिर उसे वहीं रख देंगे। इससे अनेक तरहकी परीशानी और चिन्ता मिट जायगी।

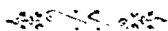
गृहिणीको खर्चका मासिक हिसाब रखना चाहिये महीने महीने हिसाब मिलाकर देखना चाहिये कि किस महीनेमें कितना खर्च पड़ता है। इसमें जरा भी असावधानी या आलस्य नहीं होना चाहिये। हर तरहके खर्चका ब्योरेवार हिसाब रखना चाहिये और प्रतिमासका खर्च मिलान करके देखना चाहिये कि किस मदमें कितना खर्च पड़ता है और कहींसे कमी हो सकती है या नहीं। सुगृहिणीका यही कर्त्तव्य है और जिसने इस काममें पूरी योग्यता दिखलाई वही वास्तवमें सुगृहिणी कहलाने योग्य है।

एक स्त्रीका हाल है। उसके पति किसी दफ्तरमें नौकर थे। पचहत्तर रूपया महीना पाते

थे। एक लड़का और दो लड़की, स्त्री, विधवा माता तथा, आप, इस तरह ६ आदमियोंका दैनिक खर्च था। कलकत्तेका मकान भाड़ा सुनकर कान खड़े हो जाते हैं। इतनी तङ्गी थी कि बच्चोंको दूध नसीब नहीं होता था। कलकत्तेमें आठ आने पैसे हों तो एक सेर दूध मिले। इतने दूधमें किसे किसे परोसा जाय। स्त्री गृहस्थीमें निपुण थी। वह प्रतिदिन एक सेर दूध लेती। उसमें थोड़ा चीनी और चावल मिलाकर खीर बनाकर दो दो चार चार चिम्मच सबको देती इस तरह उस कठिनाईमें भी उसने अपनी निपुणताके बल काम चलाया।

गृहिणीका धर्म है कि दीन भिखारियोंके लिये अपना द्वार सदा खुला रखे। एक मुट्ठी अन्न घरसे निकालकर अवश्य दे दे। किसी आत्माको दुःखी या सन्तप्त होकर न लौटने दे। आज कल प्रायः देखनेमें आता है कि दीन भिखमंगोंको स्त्रियां दुतकार देती हैं। यदि मोटाताजा और हृष्ट-पुष्ट देखती हैं तो कहती हैं, बाबा भीख क्यों मांगते हो, नौकरी करके क्यों नहीं खाते हो। पर वह यह नहीं सोचती कि इससे कितना लाभ

होता है। राजा लोग भाटोंको रखकर जो लाभ उठाते थे वही लाभ ये दीन भिखमंगोंसे गरीब गृहस्थोंको मिलता है। प्रात काल हरिनाम लेकर ये हमलोगोंको उस परमपिताका स्मरण दिलाते हैं जिसको हमलोग सहजमें ही भूल जाते हैं। इससे गृहिणीको चाहिये कि इन गरीब भिखारियोंके ऊपर दया अवश्य दिखलावें।

पांचवां अध्याय

घरकी सफाई

घर साफ रखना गृहस्थीकी सबसे बड़ी आ-वश्यकता है। इसकी सारी जिम्मेदारी गृहिणी पर ही रहती है। अगर गृहिणी इस बातपर ध्यान नहीं देती तो घर गन्दगीसे भरा रहेगा और किसीको भी साफ करनेकी फिकर नहीं रहेगी बल्कि लोग और भी गन्दगी बढ़ाते जायंगे।

गृहस्थीके लिये गन्दगी सबसे भारी विपत्ति है। घरको गन्दा रखनेके माने है जान बूझकर बीमारीको नेवता देना और उसे सदा घरमें ब-साना। जो घर गन्दा रहेगा उसमें रहनेवाले लोग कभी भी सुखी नहीं रह सकते। एक न एक आ-दमी सदा बीमार रहेगा। कारण कि गन्दगी बीमारीका घर है।

आजकलके डाक्टरोंने खोजसे पता लगाया है कि सभी बीमारियोंकी जड़ कीड़े होते हैं।

कि मक्खी और मच्छरोंसे हमें कितना नुकसान पहुंचता है। घर द्वार तथा कोने अन्तरेमें मेला जमा रहनेसे अथवा जल जमा रहनेसे करोड़ों मच्छड़ और माछी पैदा हो जाती हैं। इन सब कतवारोंसे बदबू निकलने लगती है और घरकी हवा गन्दी हो जाती है। इसी तरह लड़कोंका मेला भी पायखानामें या किसी नियत स्थानमें फेंक देना चाहिये। गावोंकी स्त्रियां इस विषयमें बड़ी ही उदासीन रहती हैं।

स्त्रियोंको इस बातपर विशेष ध्यान देना चाहिये कि गोशाला और अस्तबल प्रतिदिन खूब साफ किया जाता है। घरसे बाहर जहां धूप अधिक पड़ती हो वहीं गोबर इकट्ठा करना चाहिये। इससे खाद बहुत बढ़िया तैयार होती है। घरके आसपास कूड़ा जमा करनेकी डोलची नहीं रखनी चाहिये और उसमें भातका माड़ अथवा बाल बच्चोंका मेला कभी भी नहीं फेंकना चाहिये। माड़ भया तो चौपायोंको पिला दो या पनालेमें फेंक दो। घरके भीतर जो पनाला हो उसे पानीसे धोना चाहिये। घरके लोग अथवा लड़कवाले जहां पेशाब आदि करते

बासन मांजना

प्रतिदिनके इस्तेमालमें जो बर्त्तन—थाली, लोटा, गिलास, कटोरा, आदि आते हैं उन्हें मल २ कर खूब साफ रखना चाहिये। अगर यह सब चीजें गन्दी रहती हैं तो भोजनके साथ गन्दगी पेटमें चली जाती हैं और अनेक तरहके अनर्थ पैदा हो जाते हैं। बर्त्तन अच्छी तरह धो माजकर रखनेसे वह देखनेमें अच्छे मालूम पड़ते हैं और उनमें दाग नहीं पड़ती। पीतल, कांसा और फूल आदिके बर्त्तनको खटाई या खारसे मांजनेसे वह अधिक साफ हो जाते हैं। अगर इन बर्तनोंको—थाली, लोटा, गिलास, बाटी—गरम पानीसे धो दिया जाय तो उसका सारा दोष दूर हो जाता है और किसी तरहकी बीमारीके कीड़े शरीरमें नहीं घुसने पाते। ऊपर लिखे प्रकारसे प्रति दिन बर्त्तन माज धोकर किसी चौकी या ऊंची जगहपर रखना चाहिये।

रसोई बनानेका पानी

रसोई बनानेका जल खूब साफ होना चाहिये। कितनी औरतें इस बातकी आवश्य-

रख देना उचित नहीं है। सूखा, अधिक पका हुआ (रूढ़) और किनहा भंटा, तरोई, लौकी, कूम्हड़ा, परवल आदि तरकारी खाना उचित नहीं। सूरन, आलू, अदरख आदि कई दिन तक रह सकते हैं। किसी तरहकी खराबी उनमें नहीं पैदा हो सकती।

सोनेका समय

गृहिणीको घरवालोंके सोनेके बारेमें विशेष सावधान रहना चाहिये। देरतक जागनेसे अनेक तरहकी बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इसलिये सबके सोनेका नियत समय होना चाहिये और जहांतक संभव हो उससे ज्यादा देरतक किसीको भी नहीं जागने देना चाहिये। लड़कोंको तो ८। ६ बजेसे पहले ही सुला देना चहिये। रातका जागरण उनको बहुत नुकसान करता है। दिनभर हमलोग काम करनेमें फंसे रहते हैं और अनेक तरहके शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम करते २ थक जाते हैं। इसलिये रात सोने और शरीरका आराम देनेका सबसे अच्छा समय है। जवान और बड़े बूढ़ोंके बनिसबत लड़कोंको अधिक सोना चाहिये। एक वर्षसे ४

वर्ष तकके वालकको दिन रात मिलाकर १२ घंटा सोना चाहिये। ५ वर्षसे १० वर्ष तकके वालकको १० घंटा सोना चाहिये। जवान आदमीको अगर ७ घंटे भी सुख नींद सोनेको मिल जाय तो काफी है। जो लड़के और लड़कियां स्कूलमें पढ़ते हैं उन्हें रातको आठ वजे सो जाना चाहिये और सवेरे ६ वजे उठना चाहिये। जो लड़के या लड़कियां इससे अधिक सोते हैं वे आलसी हो जाते हैं। उस तरहके वालक और वालिकाओंके लिये दिनमें सोना अनुचित और हानिकर है। इसी तरह जवान आदमीको भी दिनको नहीं सोना चाहिये। गरमीके दिनमें कोई २ लोग दोपहरमें सोते हैं। गरमीके दिनोंमें दिनका सोना वुरा नहीं है। क्योंकि गरमीके दिनोंमें जरासा परिश्रम करनेसे ही थकावट आजाती है और शरीरसे पसीना निकलने लगता है। उस समय आराम करना ही उचित है। लड़कोंको अधिक रात तक जागना या पढ़ना उचित नहीं। इससे अजीर्ण आदि रोग पेटमें हो जाते हैं और पेटमें पीड़ा होने लगती है, शरीर कमजोर

और दुर्बल हो जाता है। सवेरे ६ बजे उठकर अपने अपने काममें लग जाना चाहिये और ८॥ बजेतक काम करना चाहिये। इतना काफी होगा। परीक्षा निकट आनेपर लड़के अधिक रात तक पढ़ते रहते हैं। यह करना असंगत नहीं है पर इससे शरीरको नुकसान अवश्य पहुंचता है। एक तो परिश्रम अधिक करना पड़ता है, दूसरे रातको देर तक जागना पड़ता है तो उसका फल क्या होगा? स्वास्थ्य खराब हो जाना आश्चर्यकी बात नहीं है। इसीलिये लड़कोंको जहां तक हो सके अधिक राततक नहीं जागना चाहिये। अगर लड़के सदा नियमित रूपमे काम करते रहेंगे तो उन्हें अधिक परिश्रम करनेकी जरूरत कभी न पड़ेगी। इस लिये गृहिणीको इन सब बातोंकी देखरेख रखना जरूरी है।

मशहरीके व्यवहारसे लाभ

हमने पहले ही बतला दिया है कि मलेरिया बीमारीकी जड़ मच्छरोंका काटना है। इसके अतिरिक्त प्रमेह और खुजलीकी बीमारी भी मच्छरोंके काटनेसे पदा हो जाती है। अगर

मच्छरोंके काटनेसे शरीरको बचाना है तो रातको मशहरी लगाकर सोना चाहिये। जिस घरमें बाहर भीतर सफाई रहती है, कोने अंतरे कूड़ा कतवार नहीं रहता, आस पास झाड़ी झंकार नहीं रहते वहां मच्छरोंकी शिकायत कम रहती है। उस स्थानमें मशहरीकी अधिक जरूरत नहीं पड़ती। रातको अगर हम बिना महशरीके सोते हैं तो अंधेरेमें मच्छर हमारे शरीरको काट खाते हैं और हम देख भी नहीं सकते। एक तरहके मच्छड़ोंके उड़नेमें किसी तरहकी आवाज भी नहीं होती। इसलिये अंधेरेमें हमें उसका पता भी नहीं लग सकता। जिन मच्छरोंके उड़नेसे भनभनकी आवाज उठती है हमें उनका पता चल जाता है। जहां पहले तरहके मच्छड़ कम होते हैं वहांके लोग समझते हैं कि यहां मच्छरोंकी बड़ी कमी है। पर यह एकदम गलत बात है। मशहरी लगानेमें आलस्य करनेके कारण कितने ही लोग अपने आप मलेरिया रोग बुलाते हैं और अपना शरीर नष्ट कर डालते हैं। इसलिये मशहरीके इस्तेमालमें कभी भी उदासीन नहीं होना चाहिये। मच्छर हों

या न हों पर सदा मशहरी लगाकर सोना उचित है। इससे केवल मच्छरोंसे ही शरीरकी रक्षा नहीं होती बलिक अन्य अनेक जानवर जैसे कीड़े मकोड़े, बिच्छू आदिसे शरीरकी रक्षा होती रहती है।

ओढ़ना बिछौना धूपमें सुखाना

दो तीन दिनके बाद एक बार सभी ओढ़न बिछौन—रजाई, तोशक, चादर, तकिया, कम्बल आदिको—धूपमें सुखा देना चाहिये। इससे कपड़ेमें बदबू नहीं रहती और चीलर और खटमल आदि जानवर कपड़ेमें नहीं पड़ने पाते। अगर बिछौनेमें चीलर और खटमल आदि कीड़े पड़ जाते हैं तो रातको गाढ़ी नींद नहीं आती। कभी२ तो उनके मारे रात भर जागते ही काटना पड़ता है। चीलर और खटमलोंके काटनेसे एक प्रकारका ज्वर आने लगता है जिसमें पिलही हो जानेका विशेष डर या सम्भावना रहती है। गरमीके दिनोंमें शरीरसे पसीना बहुत निकलता है। इससे बिछौने पसीनेसे भीग जाते हैं और उनमें बदबू पैदा हो जाती है। इसीलिये गरमीमें रोज बिछौना आदि सुखाना चाहिये।

इससे पसीनेका जो जहर कपड़ेमें लगा रहता है बहुत कुछ दूर हो जाता है। जाड़ेके दिनोंमें बिछौना दिनको सुखाकर रातको सोनेमें आनन्द मिलता है और ठंडक अधिक नहीं लगती।

रोगीका बिछौना प्रतिदिन धूपमें अवश्य सुखाना चाहिये। क्योंकि हवा और धूपके संसर्गसे अनेक रोगके कीड़े मर जाते हैं। इस काममें गृहिणीको विशेष सावधान रहना चाहिये कपड़ेकी गन्दगी अनेक बीमारियोंकी जड़ है। जरासी असावधानीसे घरमें विपत्ति आसकती है।

कपड़ा फीचना व साफ करना

गृहिणीको घरके बालबच्चोंके कपड़ोंको विशेष तरहसे साफ रखना चाहिये क्योंकि अबोध बच्चे सफाई और गन्दगीको कुछ नहीं समझते। धूल कीचड़में मनमाना लोटा करते हैं। इस विषयमें नीचे लिखी बातोंपर ध्यान देना जरूरी है। जिस कपड़ेको पहनकर लड़के रातको सोते हों सबेरे सोकर उठते ही उसे छोड़कर अलग रख देना चाहिये और साफ जलसे उसे धो डालना चाहिये। इसी तरह सबेरे जो

कपड़ा बच्चे पहने उसे शामको धो डालना चाहिये। दिनभर जो कपड़ा शरीर पर रहता है उसपर बाहरकी गर्द पड़ती है और शरीरका पसीना लगता है इससे वह गन्दा हो जाता है। पहननेके कपड़े अधिक मैले न होने पावें कि उसके पहले ही साबुन लगाकर अपने हाथसे ही अथवा धोबीसे साफ करा लेना चाहिये। गन्दे कपड़े पहने रहनेसे अथवा गन्दे बिछौने पर सोनेसे बीमारी उत्पन्न हो सकती है। अगर घरमें कोई छूतकी बीमारी है तो धोबीको क कभी भी नहीं देना चाहिये। इससे छूतकी वह बीमारी दूसरे घरोंमें भी फैल सकती है। इन कपड़ोंको पहले गरम पानी और सोडासे घरमें साफ करके तब धोबीको देना चाहिये। सूती कपड़ा सोडा, साबुन और गरम जलमें धो लेनेसे खराब नहीं होता पर रेशमी या ऊनी कपड़ा इस तरह नहीं धोना चाहिये। इस तरह सोडाके साथ जलमें उबालनेसे रेशमी कपड़े खराब हो जाते हैं। ऊनी और रेशमी कपड़ोंको रीठके साथ ठंढे जलमें भिगो देना चाहिये। उसके बाद ठंढे जलमें ही धोना चाहिये।

है। अगर ताजी तरकारी न मिले तो तरकारी न खाना ही अच्छा है। वासी या सड़ी गली तरकारी काटकर वनाना ठीक नहीं।

भोजनकी सामग्रीको रोज वीन कर साफ कर डालना चाहिये। बहुधा देखा गया है कि स्त्रियां आलस्यवश दाल या चावलको वीनतो नहीं और योंही धो धाकर उवाल डालती हैं। इससे वड़ा भारी नुकसान यह होता है कि कंकड़ी आदि रह जाती हैं और भोजन करते समय दांत मारती हैं। चावल (भात)में घून या पाई रह जाते हैं। वाजारका पीसा हुआ आंटा कभी भी काममें नहीं लाना चाहिये। वाजारके पीसनेवाले गेंहूको धोने वनानेकी परवा नहीं करते। उसे जिस तरह हो सका उसे पीस भर देते हैं। कंकड़ पत्थर, अंकरी, केराव जो कुछ गेंहूके साथ रहा पिसकर आंटा हो गया। कभी कभी वाजारके आंटेसे लोग पेटकी वीमारियोंके शिकार वन गये हैं। इसका कारण यही था कि आंटेमें ऐसी चीजें थीं जिन्हें पेट वरदाश्त नहीं कर सकना था।

सववसे अच्छी वात यह है कि वाजारसे गेंह

खरीद कर मंगाये, उसे सावधानीसे बीने पछोरे, धोकर उसे सुखा डाले और पिसवा डाले। यह आंटा हलका और सुपाच्य होगा। इसकी रोटी मीठी होगी। खानेवालेका पेट और मन दोनों भर जायगा।

इसी तरह चावल दालको भी इकट्ठा मंगाकर बीन पछोर कर रख दे और रोज भोजन बनानेके पहले उसे एक बार फिर साफ कर डाले। घी, निमक, हल्दी तथा मसालें आदिका वर्त्तन खुला नहीं रहने दे। खुले रहनेसे इसमें छोटे छोटे जानवर और कीड़े पड़ सकते हैं।

कितनी स्त्रियां दालको धोये बिना ही पका लेती हैं। यह आदत बहुत बुरी है। जिस तरह चावल धोना जरूरी है उसी तरह दाल भी धोना जरूरी है। बिना धुली हुई दाल कभी भी नहीं पकानी चाहिये।

घरके भीतर हवा और रोशनी

घरको इस तरहसे रखना चाहिये जिसमें हवा और रोशनी आसानीसे उसमें घुस सकें। दरवाजा और खिड़कियां ठीक तरहसे आमने सामने होनी चाहिये। क्योंकि बाहरसे जो हवा

घरमें जायगी अगर उसे सीधा रास्ता मिल जायगा तो वह आसानीसे फिर बाहर निकल सकती है। अगर घरमें ठीक तरहसे धूप जाती है तो घरमें गर्मी या सर्दी नहीं रह सकती और घरमें बीमारी होनेकी कम सम्भावना रहती है। साफ रोशनी शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये परम उपयोगी है, क्योंकि उससे हवा भी ठीक रहती है और प्रकाश भी मिलता है। इस सम्बन्धमें बंगलामें एक कहावत है :—

दक्षिणद्वारी घरेर राजा, पूर्वद्वारी ताहार प्रजा,
पश्चिमद्वारी मुखे छाई, उत्तरद्वारीर खाजना नाई।

रहनेके घरमें जितनी अधिक हवा जा सके उतना ही अच्छा है। इस संबंधमें गृहिणीको सदा सयत्न रहना चाहिये। कहीं २ देखा गया है कि घरमें खिड़की और दरवाजे बहुत हैं पर स्त्रियां उन्हें रात दिन बन्द रखती हैं। इससे काफी हवा और रोशनी घरमें नहीं घुसने पाती। घरकी हवा गन्दी हो जाती है और अनेक तरहकी बीमारियां पैदा हो जाती है। इसलिये घरकी प्रत्येक खिड़की और दरवाजा दिन भर

छठां अध्याय ।

बड़े बूढ़ोंके साथ व्यवहार

घरके बड़े वृद्धोंके साथ किस तरह व्यवहार करना चाहिये इसकी शिक्षा बालकालसे मिलनी चाहिये। इसमें त्रुटि नहीं होनी चाहिये। माता अपनी सन्ततिके लिये कितना चिन्तित रहती है, उन्हें आरामसे रखनेके लिये कितना यत्न करती है, पुत्र कन्याके सुखको ही वह अपना सुख समझती है, तो उसके बदलेमें वह किस बातकी आशा करती है? केवल एक बार मीठे स्वरसे " मां " पुकार लेनेसे ही वह अपनेको कृतार्थ समझती है, अपनी सारी मिहनत सफल समझती है। यह निस्वार्थ त्याग, यह प्रेम किस लिये? इसके बदलेमें माताकी क्या आशायें रहती हैं? केवलमात्र इतनाही कि हमारी सन्तान सुखी होकर संसारमें रहे, दूसरे उसकी प्रशंसा करें, दूसरोंके साथ वह अच्छा व्यवहार करे जिससे

हमारी निन्दा न हो। इससे ज्यादा वह कुछ भी नहीं चाहती। वह तो केवल "माँ" केवल इसी एक शब्द से ही सन्तुष्ट है।

पर कितने बालक ऐसे होते हैं जो पिता माताको छोड़कर अलग हो जाते हैं और उनकी परवा नहीं करते। चाहे पिता माता भले हैं या बुरे इस पर हमें कुछ भी विचार नहीं करना है। अच्छे हों या बुरे उन्होंने बालककी रक्षा की है, उनका पालन-पोषण किया है और इतना बड़ा किया है तो बुरे होनेपर भी बालकोंके लिये तो वे अच्छे ही हैं। लड़कोंको तो उनके साथ किसी अवस्थामें बुरा व्यवहार नहीं करना चाहिये।

कितने परिवारोंमें प्रायः देखनेमें आता है कि पत्नीका मुंह देखते ही पुत्र माताका ख्याल छोड़ बैठते हैं, उनसे अलग हो जाते हैं। युवती स्त्रीके मन्द मुस्कान और माया मोहमें इस तरह फंस जाते हैं कि माताको एकदम भूल ही जाते हैं। स्त्रीकी ताबेदारीमें वे इस तरह तनमनसे लग जाते हैं कि उन्हें यह ख्याल ही नहीं रहता कि मां से भी मेरा कोई संबंध है।

बहुयें भी यदि अच्छी शिक्षा नहीं पाये रहतं
तो सासको अनेक तरहसे सतानेमें ही आनन
पाती हैं। पतिको अपने पक्षमें पाकर वे औ
भी दुर्विनीत हो जाती हैं। न तो पुत्र यह सो
चता है कि इसी माताकी बदौलत ही हमार
संसारमें प्रवेश है, न वहू ही यह सोचत
है कि हमारे इस घरमें आनेमें सारा इन्हं
(सास) की करामात है और बड़ी बड़ी आशा
रखकर इन्होंने अपने पुत्रका विवाह किया है
हमारा कर्तव्य है कि उनके सुखका कुछ त
उपाय करें। फिर क्या ? सास पतोहूका कलह
आरम्भ हो जाता है और पुत्रजी तुरन्त मांके
बिना सहारेके छोड़कर पत्नीको कन्धेपर चढ़
लेने हैं।

यह बात वर्तमान समयमें इतनी अधिक
हो गई है कि इसके लिये उदाहरणकी कोई
आवश्यकता नहीं। पर इस बातको कभी भी
नहीं भूलना चाहिये कि मनुष्यके प्रत्येक कार्य-
की देखरेख करनेवाला एक तीसरा व्यक्ति भी
है, जिसकी अचूक आंखोंसे कोई भी बात नहीं
छिप सकती। ईश्वर सब कुछ देखता है और

एक आदमीकी बात है। पिताने अपनी जिन्दगीमें उन्हें अपनी हैसियतके अनुसार शिक्षा दी। पिताके मर जाने पर भाईने पुत्रकी तरह उनकी देखरेख की और पढ़ाया। उनकी शादी कर दी। शादीके थोड़े ही दिन बाद भाई साहब भी स्वर्ग सिधारे। घरमें रह गये आप, विधवा माता विधवा भावज और दो भतीजियां। वे कमाने लगे। अब तो उनकी स्त्रीका पैर ही जमीन पर नहीं पड़ता था। जब देखिये तब उसकी जबानसे यही शब्द निकलते—एक कमाता है, सब खाते हैं, क्या कोई बैल है जो रात दिन सबके लिये पीसा करे। पतिदेवका कान भी श्रीमती जी इसी प्रकार भरने लगीं। वे पत्नीके चक्रमें आ भी गये। उस समय उन्हें क्षणभरके लिये भी यह बात न सूझी कि मैं इतना कमाने लायक किसकी बदौलत हुआ हूं। मुझमें यह कमानेकी योग्यता कहांसे आई है। इसी माताने मुझे दो बरस तक उठाकर पाला पोसा और बड़ा किया है। इसी विधवा भावजके पतिने मुझे पढ़ा लिखाया। इन्हीं लोगोंकी बदौलत आज मैं ऐसा हुआ हूं। पर इस स्त्रीने मेरे

पिता अपने माता पिताको निकाल देता
उन्हें मारता पीटता है अथवा गाली गलौ
देता है तो उसके नन्हे बच्चोंमें भी वही आद
पड़ जाती है और बड़े होनेपर वे उसीका अ
करण करते हैं। इससे माता पिताकी जरा
असावधानी और अविचारसे अनेक वंश
नाश हो जाता है। इस घरकी लड़कियां उ
जावेंगी कलह करेंगी और वंशको बदन
करेंगी। इससे उस वंशकी बदनामी इत
अधिक हो जाती है कि उस घरकी लड़कियों
शादी होना कठिन हो जाता है।

सच्ची गृहिणी

सच्ची गृहिणी होनेके लिये बहुओंमें
योग्यता होनी चाहिये कि यदि पति बुरे मा
पर भी जा रहा है, खराब काम भी कर रहा
तो वे उसे सुधारें। यही उनके सतीत्वकी महि
है। नकि उलटे अच्छे रास्तेपर जानेवाले प
को भी चौपट कर डालें और माता पित
स्नेह बन्धन काटनेके लिये उसके हाथमें
छुरी थमा दें। इससे संसारमें कोई भी सुख
नहीं रह सकता।

बहुओंमें सहनशीलता अवश्य होनी चाहिये। बिना इसके उनका जीवन दुःख और विपत्तिका घर हो जायगा। बहुओंको समझना चाहिये कि वे पराये घरमें आई हैं। इस घरके लोग उसके स्वभावसे जानकार नहीं हैं। काम बनता बिगड़ता रहता ही है। बिगड़नेपर लोग दो चार बात सुना ही देते हैं। जो अधिकारी नहीं रहते वे भी कुछ कह देते हैं क्योंकि बहू नई आई है और दूसरे लोग पुराने हैं। इनकी घुड़कियोंसे बहूको नाराज या क्रुद्ध नहीं हो जाना चाहिये। चुपचाप उनकी बातोंको बरदाश्त कर लेना चाहिये। उसे यह बात सदा ध्यानमें रखना चाहिये कि इस घरके लोग मेरी भलाई ही चाहते हैं और जो कुछ कहते हैं मेरी भलाई और उपकारके लिये कहते हैं। माता पिताको उचित है कि बालकालसे ही लड़कियोंको इसी तरहकी शिक्षा दें, उनसे परिश्रमसे काम करावें जिससे पतिके घर आकर वे जरा जरासी बातमें घबरा न जायं। सहनशीलता और परिश्रमका बल इतना अधिक होता है कि सारा संसार इसके वशमें हो जाता है। इस तरह बहुयें गृहको

सुखी और सम्पन्न कर सकती हैं।

बहूको चाहिये कि वह घरकी शिकायत हमेशा पतिसे न किया करे। पतिका कान भरना स्त्रियोंमें सबसे बड़ा ऐब है। इससे परिवारकी शांति नष्ट हो जाती है। कभी कभी इसका फल इतना बुरा होता है कि जन्मभर पछतावा करनेसे भी वह नहीं धुलता। एक घरकी बात है। पति समझदार था पर पत्नी बड़ी ही नादान थी। बिचारे पतिने पत्नीको बहुत कुछ समझाया बुझाया पर कुछ असर नहीं हुआ। सुनते सुनते उसके कान पक गये। वह परिवारको छोड़कर अलग होनेके लिये कभी भी तैयार नहीं था। पर स्त्रीकी शिकायतसे वह पागल हो रहा था। निदान एक दिन वह चुपचाप घरसे गायब हो गया। अब तो कुहराम मच गया। बहुत खोज किया गया पर कुछ पता न चला। वही स्त्री जो अपना धर्म निबाहकर पतिकी प्राणवल्लभा और परिवारकी प्रियतमा हुई होती आज दानोंके लिये तरस रही है। न मैके पूछ है और न ससुरालमें। सभी उसे अभागिनी कहकर दुरदुराते रहते हैं।

सम्हल जायंगी। मेरे बाद तो यह भी कहनेवाला कोई नहीं रह जायगा। उस समय इनकी भूलोंको कौन सुधारेगा। मांके इन बातोंको मैं आज भी नहीं भूल सका हूं। इसका परिणाम जो सुखद हो रहा है उसकी चर्चा करना आप मियां मिट्ठू बनना होगा। फिर भी मैं यही कहूंगा कि मांके उपरोक्त बातोंमें सार भरा था और यदि स्त्रियां इसीके अनुसार चलें तो परिवार सदा सुख और आनन्दसे चल सकता है।

बहूओंको चाहिये कि सास ससुरको अपनी माता और पिताकी तरह समझें। जिस घरमें बहूयें जन्म लेती हैं उस घरमें जो दर्जा माता पिताका होता है पतिके घरमें वही दर्जा सास ससुरका है। सास ससुर बहूको आराम देनेके लिये ही हैं न कि उसे किसी तरहसे तंग करने या सतानेके लिये।

सास ससुरको सताना सबसे बुरी और दुःखदायी बात है। जिस घरमें माता पिताका अनादर होता है उसका कल्याण कभी भी नहीं हो सकता। इसका एक कुफल और भी भोगना पड़ता है और बहूओंको इसमें सदा सावधान

एक फटा पुराना कम्बल देकर कहा कि इसे बुढ़ियाको दे आ और घरसे बाहर कर दे। लड़केने कम्बलके दो टुकड़े कर डाले और आधा अपनी माको देकर कहा—मां पूरा कम्बल दादीको न दे दे। आधा रख ले। एक दिन मेरी वहू तेरी भी यही दशा करेगी। उस समय शायद वह कम्बल भी न दे। यह कम्बल रहेगा तो तेरे काम आवेगा। यह बनावटी किस्सा नहीं है, वल्कि सच्ची वात है।

जेठ जिठानी

सास और ससुरके बाद जिठानी और जेठ वहूके आदरणीय और पूजनीय होते हैं। वहूको चाहिये कि वह उनका उसी तरह सम्मान करे जैसे वह अपने बड़े भाई और बड़ी वहनको करती है। प्रायः जिठानी और देवरानीमें डाह हुआ करती है और इससे घरमें कलह पैदा हो जाती है। यदि वहुएँ आपसमें वहनकासा वर्ताव करें तो परिवारका कल्याण हो और घर सुखी तथा सम्पन्न रहे।

देवरानी तथा जिठानीके झगड़ोंसे घरमें अलगा गुजारी हो जाती है, अनेक तरहके

संकट उपस्थित हो जाते हैं। इससे बहुओंको घरकी सदा रक्षा करनी चाहिये। देवरानीको उचित है कि वह अपने जेठ तथा जिठानीको सदा सास और ससुरके समान समझे. जिस तरह अपने माता और पिताकी इज्जत करती हो उसी तरह उनकी भी इज्जत करे। यदि जिठानी उग्र स्वभाववाली हो तोभी देवरानीको नम्र होकर उसको दो बातें सह लेनी चाहिये। जिठानी लाचार होकर शान्त हो जायगी। जिठानीको उचित है कि देवरानीके साथ वह अपनी छोटी बहन या पुत्रीकासा व्यवहार करे। यदि उसमें कुछ अवगुण हैं तो उसे दूर करनेकी उसी तरह कोशिश करे जिस तरह माता अपनी पुत्रीके अवगुणोंको दूर करती है। इस तरह परस्पर प्रेम बढ़ता है।

ननद

ननदोंके प्रति व्यवहार करनेमें बहुओंको विशेष सतर्क रहना चाहिये। 'ननद भौजाईके झगड़े' उदाहरणके तौरपर दिये जाते हैं। पर यदि विचार कर देखा जाय तो इस झगड़ेकी कोई जड़ बुनियाद नहीं है। एक तो ननद

परायी धन ठहरी। यदा कदा पिताके घर पाहुनों या मिहमानोंकी तरह आजाती है। इससे उस की उतनी ही खातिरदारी होनी चाहिये जितनी एक मिहमानकी होनी है। दूसरे पिताके धन पर वह भी उसी तरह अधिकारिणी है जिस तरह उसका भाई। हिन्दू शास्त्रके एक कानून द्वारा उसका हिस्सा भले ही मार दिया जाय पर विचार नीति तो ऐसा नहीं कहती। एक ही पिताकी दोनों सन्तान हैं। फिर एक क्यों हिस्सा न पावे?

बहुत बहुधा मानते हैं कि हमारे पतिकी कमाई ननद क्यों खाय। उसका उसपर क्या हक़? यह विचार बहुत ही खराब है। बहुओं सोचना चाहिये कि भाईपर बहिनका सबसे अधिक अधिकार होता है क्योंकि भाईके लिये ही वह पिताकी आधी सम्पत्ति छोड़कर चली जाती है। बहन भाईके घर कभी भी अधिक समय तक नहीं रहना चाहती, यदि उसके सिरे वह एकदमसे विवश न हो जाय अर्थात् ससुरके घर जब उसकी रक्षा तथा पालन पोषण करनेवाला कोई नहीं रहता तभी बहनें भाईके

शरण लेती है। ऐसी दशामें बहुओंको चाहिये कि विधवा और दुखिनी ननदोंको कड़ी बातें न कहें क्योंकि वे दुखिया हैं. हर तरहसे असहाय होकर ही उन्होंने भाईकी शरण ली है।

सौत

हिन्दू समाजमें सौतका दर्जा सबसे खराब है। 'सौत' शब्दका ही प्रयोग इतना खराब होता है कि उसके व्यवहारका अनुमान सहजमें हो सकता है। कितना भी शान्त घर क्यों न हो सौतके कारण कलह अवश्य उत्पन्न हो जाता है। यह कलह इतना भयानक और तीव्र होता है कि "सौतिया डाह" मिसालके तौरपर हो गया है। पर अच्छी गृहिणी सौतमें भी एक तरहका सुख मानती हैं और सुगृहिणीका यही कर्तव्य है।

सौत एक तरहकी विपत्ति है। गृहिणीके लिये इससे बढ़कर दुर्भाग्यकी दूसरी बात नहीं हो सकती है। पर सुगृहिणीको यही समझकर सन्तोष करना चाहिये कि मैं अभागिनी हूं. मुझमें कोई बड़ा भारी दोष है तभी तो हमारे पतिको दूसरी पत्नी लानेकी आवश्यकता पड़ी

परायी धन ठहरी। यदा कदा पिताके घर पाहु
या मिहमानोंकी तरह आजाती है। इससे उ
की उतनी ही खातिरदारी होनी चाहिये जित
एक मिहमानकी होती है। दूसरे पिताके धन
वह भी उसी तरह अधिकारिणी है जिस त
उसका भाई। हिन्दू शास्त्रके एक कानून द्व
उसका हिस्सा भले ही मार दिया जाय
विचार नीति तो ऐसा नहीं कहती। एक
पिताकी दोनों सन्तान हैं। फिर एक क्यों हि
न पावे ?

बहुयें बहुधा सोचती हैं कि हमारे पति
कमाई ननद क्यों खाय। उसका उसपर
हक ? यह विचार बहुत ही खराब है। थ
सोचना चाहिये कि भाईपर बहिनका
अधिक अधिकार होता है क्योंकि भाईके
ही वह पिताकी आधी सम्पत्ति छोड़कर
जाती है। बहन भाईके घर कभी भी अ
समय तक नहीं रहना चाहती, यदि उ
लिये वह एकदमसे विवश न हो जाय अ
ससुराल पर जब उसकी रक्षा तथा पालन
करनेवाला कोई नहीं रहता तभी बहनें भा

स्त्रीको पति वंशकी रक्षाके लिये लाता है उससे डाह करना भी उचित नहीं, उसकी तो इज्जत होनी चाहिये। छोटो (नई आयी हुई) पत्नीको भी पहली पत्नीका उसी तरह आदर करना चाहिये जिस तरह छोटी बहिन बड़ी बहनका आदर करती है। उसे समझना चाहिये कि पतिपर पहला अधिकार इन्होंका है। मैं तो आजकी आई हूं। उनमें कुछ त्रुटि है तभी तो पतिदेव मुझे लाये हैं। एक तो उस कमीके कारणही वे दुखी हैं फिर कोई कड़ी बात कहकर या ताना मारकर मुझे उनका जी नहीं जलाना चाहिये। इस तरह सोच विचार कर यदि दोनों सौतें बहिनको तरह रहें तो परिवारकी रक्षा हो सकती है।

साधारण धर्म

बहुओंको चाहिये कि प्रातः काल उठकर सास ससुर तथा घरके अन्य बड़े बूढ़ोंको प्रणाम करें। इसका फल बड़ा ही अच्छा होता है। यदि किसी कारण सास ससुर या गुरुजनका जी दुःखी रहता है तो इससे प्रसन्न हो जाता है, उनके हृदयके दुख दूर हो जाते हैं।

गुरुजनोंको जीतनेका एकमात्र शस्त्र है प्रेम। चाहे वे कितने भी रुष्ट क्यों न हों, सन्तानके प्रति उनका क्रोध कितना भी अधिक क्यों न हो पर यदि सन्तान (बेटी या बहू) चुपचाप उनकी बातें बरदाश्त करती जायं तो उनका क्रोध, रोष अवश्य दूर हो जायगा।

प्रत्येक गृहिणीका कर्त्तव्य है कि गृहस्थीको चलानेमें वह ऊपर लिखी बातोंपर सदा ध्यान देती रहे। गृहस्थीमें परस्पर जितना अधिक मेल और प्रेम रहेगा उतनीही अधिक लोगोंसे सहायता मिलती रहेगी। इससे घरके काममें गृहिणीको किसी तरहकी दिक्कत नहीं मालूम होगी। सब काममें सबको सहायता और सलाह मिलते रहनेसे, काम पूरी निपुणतासे चलता रहेगा।

सातवां अध्याय

विनय और लज्जा

विनय और लज्जा स्त्रियोंका शृंगार है। नारीमें लज्जा जितनी अधिक होगी उनका सौन्दर्य उतना ही अधिक होगा क्योंकि लज्जा और नम्रता ही उनका स्वाभाविक सौन्दर्य है। पर लज्जा शब्दका जो अर्थ आज कल हमारे समाजमें प्रचलित है उससे हमसे कोई मतलब नहीं है। चार हाथका घूंघट काढ़ लेना ही लज्जाकी सच्ची निशानी नहीं है। इस घूंघट-का दुरुपयोग कभी कभी रेलवे स्टेशनोंपर बड़े मजेमें देखनेमें आता है। एक समयकी बात है। मैं कलकत्तासे प्रयाग जा रहा था। गाड़ीमें से मोगलसराय पहुंचा। वहांसे गाड़ी बदली थी। जिस डब्बे दर्जेमें मैं बैठा था उसीमें एक मारवाड़ी महाशय अपनी पत्नीको लिये बैठे थे। मुगलसरायको [illegible] किसी [illegible] [illegible] मोगलसराय उतरना पड़ा। [illegible]

सेठजी चले और पीछे पीछे तीन हाथका घूंघट काढ़े उनकी पत्नी चलीं। घूंघटका पट इतना लम्बा था और उसे भी वह इस तरह लपेटे थीं कि सामनेकी वस्तु भी नहीं सुझाई देती थी। स्टेशनोंपर योंही यात्रियोंकी भीड़ रहती है, मोगलसराय तो बड़ा स्टेशन (जंकशन) ठहरा, फिर भीड़का क्या पूछना। उनकी पत्नी निरन्तर चली जारही थीं। उन्होंने समझा था कि मैदान साफ है। एकाएक दूसरी तरफसे एक आदमी बीचमें आ पड़ा और वह(सेठानी)भहराकर उसपर गिर पड़ीं। अगल बगलसे लोग हंस पड़े। क्या इस तरहका घूंघटबन्दी लज्जा है? यह तो लज्जाका नाटक है। असली लज्जा है आंखोंपर अधिकार, जबानपर अधिकार, सोच समझकर बोलना, सोच समझकर देखना, तथा सोच समझकर लोगोंके साथ व्यवहार करना। यही सच्ची लज्जा है।

पर इससे हमारा यह मतलब नहीं है कि शारीरिक लज्जाको छोड़ देना चाहिये। शारीरिक लज्जा चाहिये पर इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि उसके कारण कोई विशेष असुविधा नहीं होती। आजकल रेल आदिकी

सवारीमें स्त्रियोंको चलना पड़ता है। ऐसे स्थानोंमें लज्जाके कारण कभी कभी बड़ी असुविधा हो जाती है। हमारे यहां एक प्रथा चल गई है कि बहुएं बड़े बूढ़ोंके सामने बोलती नहीं, उनके सामने होती भी नहीं। यह बाहरी लज्जा है। इससे कभी कभी बड़ी हानि होती है।

एक आदमीकी स्त्री इसी बाहरी लज्जाके फेरमें पड़कर मरते मरते बच गई। पिता पुत्र तथा बहू तीनों विन्ध्याचल गये थे। धर्मशालामें उतरे थे। पुत्र बाजार चले गये, कमरेमें बहू लेटी थी और बाहर बरामदेमें ससुरजी थे। बहूको प्यास लगी। शर्मके मारे उसने ससुरजीसे पानी न मांगा। तकलीफ बढ़ती गई और अन्तमें वह बेहोश हो गई। ससुरजी बाहर बैठे थे पर उन्हें इसका कुछ पता नहीं। संयोगवश उसी समय पुत्रजी आगये। भीतर जाकर देखा तो बहू बेहोश पड़ी है। दवा दिया गया और बहूको चेत हुआ। पूछनेपर उसने अपनी भूल कह सुनाई। जिन लोगोंसे उन्होंने यह किस्सा कहा सबके सब हँसने लगे। इस तरहकी लज्जा किस कामकी!

हमारे देशकी रमणियां आवश्यकता पड़ने पर बाजारोंसे सौदा नहीं ला सकतीं, कहीं यात्रा करना है तो उनके साथ घरके आदमी बिना काम नहीं चलता। इन सबका एकमात्र कारण लज्जा है। दूसरे पुरुषसे बात करते लाज लगती है, दूसरेसे कुछ मांगते लाज लगती है। रास्तेमें दुष्ट दुर्विनीत बदमाश अनेक तरहकी बुरी भली बातें कहते हैं उन्हें सुनती चली जा रही हैं पर किसी भले मानुसको देख कर उससे अपना दुःख निवारण नहीं करायेंगी। इसका यही कारण है कि उन्हें दूसरोंसे बोलते लाज लगती है। कभी कभी रोगी स्त्रियां डाक्टरोंसे अपना सच्चा हाल कहते शर्माती हैं। भला इस तरहकी लज्जासे क्या फायदा!

परदा

यहींपर दो शब्द हम परदेकी रिवाजपर भी कह देना चाहते हैं। हमारे देशमें परदेकी रिवाज बहुत अधिक है। आजकल इसपर बराबर झगड़ा मचा हुआ है कि परदा रखना चाहिये कि उठा देना चाहिये। समय स्वयं बतला देगा कि परदा रखना चाहिये या उठा

देना चाहिये। हम यहांपर दो एक बात केवल परदेकी चलनपर लिखकर अपनी समाजकी बहू बेटियोंको यह बतला देना चाहते हैं कि परदा किस तरहका होना चाहिये।

परदा है क्या चीज? अपने शरीरको इस तरह ढंककर रखना कि पर पुरुष उसे देख न सकें। यही सती स्त्रीकी मर्यादा है। पुराने समयमें इसीकी चाल थी। इसलिये हमारा परदा इसी तरहका होना चाहिये। परदाके माने यह नहीं है कि शरीरको कैदी बनाकर परदारूपी जेलमें उसे ठूंस दो। यह तो परदेकी आड़में इस शरीरपर अन्याय और अत्याचार करना है।

हमारी समाजमें आजकल परदा एक तरहका ढकोसला हो गया है, जान पहचान और घरवालोंसे तो परदा किया जाता है। पर पराये लोगोंके सामने इसकी जरा भी परवा नहीं की जाती कि समूचा अंग भी ढका है या नहीं।

इस परदेने अनेक तरहकी बुराइयां हमारी समाजमें फैला रही हैं जिनसे नारी समाजकी रक्षा बहुत ही आवश्यक है। परदेमें रहकर स्त्रियां कमजोर हृदयकी हो जाती हैं, स्वाव-

देना चाहिये । हम यहांपर दो एक बात केवल परदेकी चलनपर लिखकर अपनी समाजकी बहू बेटियोंको यह बतला देना चाहते हैं कि परदा किस तरहका होना चाहिये ।

परदा है क्या चीज ? अपने शरीरको इस तरह ढंककर रखना कि पर पुरुष उसे देख न सकें । यही सती स्त्रीकी मर्यादा है । पुराने समयमें इसीकी चाल थी । इसलिये हमारा परदा इसी तरहका होना चाहिये । परदाके माने यह नहीं है कि शरीरको कैदी बनाकर परदारूपी जेलमें उसे ठूंस दो । यह तो परदेकी आड़में इस शरीरपर अन्याय और अत्याचार करना है ।

हमारी समाजमें आजकल परदा एक तरहका ढकोसला हो गया है, जान पहचान और घरवालोंसे तो परदा किया जाता है । पर पराये लोगोंके सामने इसकी जरा भी परवा नहीं की जाती कि सनृचा अंग भी ढका है या नहीं ।

इस परदेसे अनेक तरहकी बुराइयां हमारी समाजमें फैल रही हैं जिनसे नारी समाजकी रक्षा बहुत ही आवश्यक है । परदेमें रहकर स्त्रियां कमजोर हृदयकी हो जाती हैं, आव-

श्यकता पड़नेपर अपनी रक्षा नहीं कर सकतीं। चोरोंके आक्रमणसे अपना बचाव नहीं कर सकतीं। घरकी देख भाल नहीं कर सकतीं, हर वक्त उनके साथ पुरुषका रहना आवश्यक है। इससे एक आदमीको उनकी सम्हालके लिये सदा पंगु बनकर बैठे रहना पड़ता है।

दूसरे, परदाकी प्रथाने समाजसे उन्हें निकालकर दूर कर दिया है। वे मूर्खा रह जाती हैं। पुरुषकी अर्धांगिनी होकर भी वे उनकी सहायता नहीं कर सकतीं क्योंकि परदाके कारण वे निःसंकोच समाजमें मिल नहीं सकतीं, मिलने जुलनेके अभावमें वे पुरुषकी बातोंको समझ नहीं सकतीं और इस कारण उन्हें उचित सलाह भी नहीं दे सकतीं।

परदेमें तीसरी खराबी यह हो रही है कि स्त्रियोंके ज्ञानकी सीमा बढ़ती नहीं। उनका विचार संकीर्ण रह जाता है। इससे अपनी सन्ततिकी शिक्षाका भी वे ठीकठीक प्रबन्ध नहीं कर सकतीं। वे ही आदि गुरु हैं। सन्ततिका आरम्भिक जीवन उन्हींके पास बीतता है। यही उसको संस्कृत करती हैं। परदाकी प्रथाके

कारण संसारका सच्चा चित्र वे स्वयं नहीं देख पातीं और इसलिये अपनी सन्ततिको भी कुछ नहीं सिखला सकतीं।

इसलिये आवश्यकता है कि हमारी बहू-बेटियां पुरानी लकीरकी फकीर न बनी रहें। परदाकी प्रथाका असली मतलब समझें और समयकी गतिको पहचानकर आवश्यकताके अनुसार काम करें।

परदाके असली माने हैं शरीरको इस तरह ढंककर रखना कि देखनेवालेके हृदयमें श्रद्धा और भक्तिका भाव उदय हो, नम्र होकर बोलना जिससे सुननेवालेका चित्त प्रसन्न हो, शान्तिसे चलना जिससे मर्यादाका भाव प्रगट हो, विनीत होकर रहना जिससे जो संसर्गमें आवे उसका चित्त प्रसन्न हो जाय।

इस तरहके परदेको माननेवाली स्त्रियोंको फिर किसी तरहके परदेकी आवश्यकता नहीं रह जाती।

आठवां अध्याय

नौकर चाकरोंके प्रति व्यवहार

गृहिणीके लिये सबसे अधिक जानने योग्य बात है दासदासियोंके प्रति व्यवहार। जिस समय शकुन्तला महर्षि कण्वके आश्रमसे विदा होकर पति-गृहकी ओर चली है उस समय शकुन्तलाको कुलवधूके योग्य शिक्षा देते हुए महर्षि कण्वने दास दासियोंके साथ व्यवहार करनेपर भी उतना ही जोर दिया जितना अन्य बातोंपर, क्योंकि जंगलवासी होकर भी मुनिवर यह जानते थे कि नौकर चाकर गृहस्थीरूपी रथके पहियेके समान है और यदि उनमें किसी तरहका दोष आ जायगा तो गृहस्थीका प्रबन्ध रीतिसे नहीं हो सकेगा। गृहिणीको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये।

पुराने समयमें नौकर चाकर घरके प्राणी समझे जाते थे। गृहिणी उनकी उसी तरह खोज खबर लेती थी जिस घरके और लोगोंकी।

बाजारमें सस्ती और अच्छी मिलती है इसकी भी जानकारी रखनी चाहिये। कभी कभी घरकी स्त्रियोंके "महंगा" शब्दसे नौकर चाकर इतने चकरा जाते हैं कि वे बाजारसे खराबसे खराब व सड़ुई चीज लाकर रख देते हैं। कलकत्तेकी बात है, जिस मकानमें मैं पहले रहता था उसी मकानदारके घरका हाल सुनाता हूं। जमादार जब तरकारी लेकर आता तो गृहिणी "चोर्षा कीनी लाया, महंगा है" की आवाज दिया करती। इसका परिणाम यह हुआ कि घरके प्राणी तरकारीके नाम तरसने लगे। ताजी तरकारी उन्हें कभी नसीब ही नहीं होती थी। जब कभी घरका कोई प्राणी जमादारसे ताजी तरकारी लानेको कहता तभी तो यह साफ जवाब देताः—बाबू साहब, बाबू कौन बनने जाय, तरकारीवालोंसे झगड़ा कौन करने जाय। आपके घरकी स्त्रियोंको ताजी तरकारी भाती ही नहीं। एक बार लाकर फिर फेरने कौन जायगा। इस तरहके व्यवहारसे गृहिणीको सदा सतर्क रहना चाहिये। गृहिणीको सदा इस बातका पता सदा रखना चाहिये कि बाजारमें अमुक समय

स्वयं नौकरोंको इसके लिये कुछ न कहकर गृहस्वामीसे कह देती है और गृहस्वामी बिना सोचे समझे नौकरको मारपीट देते हैं। बालकने देखा कि मेरे कहनेका यह असर पड़ता है। फिर क्या उसका दिमाग आसमानपर चढ़ जाता है और वह अनेक तरहकी अनर्थकारी बातें कर डालता है। इस तरहकी बुरी आदतोंका परिणाम यह होता है कि कभी कभी परिवार नष्ट हो जाते हैं, घरमें फूट पैदा हो जाती है।

इसलिये माताको उचित है कि इस बातका सदा यत्न करती रहे कि लड़कोंमें इस तरहकी बुरी आदतें न पड़ने पावें। नौकरोंके जो कुछ कहना हो स्वयं कहे, यदि कहींसे उनमें कुचाल या कुव्यवहार देखे तो इसके लिये उनको डाटे डपटे पर लड़कोंको इस बातका कभी भी अवसर न दे कि वे उनके संबंधमें कोई बात कहें। नौकरोंका सदा डाटते डपटते रहना भी उचित नहीं है। इससे बहुधा नौकर बेहया हो जाते हैं और किसी कामके नहीं रहते।

स्वयं नौकरोंको इसके लिये कुछ न कहकर गृहस्वामीसे कह देती है और गृहस्वामी बिना सोचे समझे नौकरको मारपीट देते हैं। बालकने देखा कि मेरे कहनेका यह असर पड़ता है। फिर क्या उसका दिमाग आसमानपर चढ़ जाता है और वह अनेक तरहकी अनर्थकारी बातें कर डालता है। इस तरहकी बुरी आदतोंका परिणाम यह होता है कि कभी कभी परिवार नष्ट हो जाते हैं, घरमें फूट पैदा हो जाती है।

इसलिये माताको उचित है कि इस बातका सदा यत्न करती रहे कि लड़कोंमें इस तरहकी बुरी आदतें न पड़ने पावें। नौकरोंको जो कुछ कहना हो स्वयं कहे, यदि कहींसे उनमें कुचाल या कुव्यवहार देखे तो इसके लिये उनको डाटे डपटे पर लड़कोंको इस बातका कभी भी अवसर न दे कि वे उनके संबंधमें कोई बात कहें। नौकरोंको सदा डाटते डपटते रहना भी उचित नहीं है। इससे बहुधा नौकर बेहया हो जाते हैं और किसी कामके नहीं रहते।

किसी किसी परिवारमें गृहिणी यह समझ लेती हैं कि दास दासी सर्व निपुण होंगे। घड़ीकी सूईकी तरह अपना काम पूरी योग्यताके साथ पूरा करेंगे। पूरी ईमान्दारी दिखलावेंगे। इसमें गृहिणी भारी भूल करती हैं। उन्हें समझ लेना चाहिये कि यदि इनमें इतनी योग्यता होती तो ये चार रुपयेके लिये दूसरोंके हाथ अपनेको वेंच न देते। इसी तरहकी कल्पनाओंके आधारपर इनसे काम बिगड़ते देखकर गृहिणीको इनपर जल्दी क्रोध नहीं करना चाहिये क्योंकि ये भी क्रोध रहित नहीं हैं। इन्हें तो हमसे भी अधिक क्रोध हो सकता है क्योंकि ये निपट मूर्ख होते हैं। उनके कामोंमें शिथिलता, देरी, अधूरापन आदि अनेक दोष रह सकते हैं पर इसके लिये उन्हें सजा देना या और किसी तरहका दण्ड देना उचित नहीं क्योंकि इस तरहसे संसार चल नहीं सकता।

यदि गृहिणी सचमुच नौकर चाकरोंका सुधार चाहती है, उनकी अवस्था ठीक करना चाहती है तो उसे उचित है कि वह उनके बीचमें प्रेम फैलावे, उनके ऊपर दया दिखलावे।

प्रेमके साथ उन्हें रखनेसे, उनपर प्रेम दिखलानेसे जो लाभ हो सकता है, जो काम कराया जा सकता है वह डाट डपटसे नहीं हो सकता।

नौकर चाकरोंको हमेशा डाटते डपटते रहनेसे एक बुराई और भी पैदा हो जाती है। वे मुंहपर जवाब देने लगते हैं। इस तरहके नौकरोंसे गृहस्थीका काम काज नहीं चल सकता। इस तरह नौकर रखकर भी अनेक तरहकी कठिनाइयोंको झेलनेसे बढ़कर दुःखकी और क्या बात हो सकती है?

इस लिये हरवक्त नौकरोंको डाटते रहना, या लड़कोंके लिये उन्हें गाली गुफ्ता देना उचित नहीं। जहांतक हो सके नौकरसे काम चलावें। यदि उससे काम चलना एकदमसे असम्भव हो जाय तो उसे निकाल दें।

यदि दास दासीने कोई बड़ा अपराध किया है और निकाल दिये जाने योग्य है तो भी अवसर कुअवसर देखकर ही उसे निकालना चाहिये। गृहिणीको उचित है कि क्रोधके वश होकर कोई भी ऐसा काम नहीं कर डाले जिसके लिए बाद पछताना पड़े। मेरे एक

मित्रकी स्त्री जब कभी दास दासियोंपर बिगड़तीं और उनको किसी तरहका दण्ड नहीं दिया जाता था तो वे अपना ही सिर पीटने लग जातीं थीं। एक वार उन्होंने यह काण्ड इतनी बेसमझीसे किया कि सैकड़ों रुपये डाक्टरके लिये खर्च करने पड़े तो भी आराम नहीं हुआ। उनके पति घबरा गये। दूसरी वार जब वे फिर मजूरिनपर बिगड़ीं तो बिचारेने मारे डरके मजूरिनको जवाब दे दिया। समयपर दूसरी मजूरिन नहीं मिल सकी। घरका सब काम काज अपने हाथों करना पड़ा। लड़के— जिन्हें कभीको आदत नहीं थी–पानीमें भींग भींगकर सौदा लाने लगे। परिणाम यह हुआ कि दोही दिनके बाद गृहिणी मय बाल बच्चोंके बीमार पड़ गईं और स्वयं हमारे मित्र साहबको रसोई बनाना पड़ा। इससे उनका और काम ठीक तरहसे नहीं होने लगा। दफ्तरका काम भी वे ठीक तरहसे नहीं देख सकते थे। शामको जब उन्हें काम काज सम्हालनेका समय होता उसी समय लड़कोंको सावूदाना देना पड़ता। जरासी जल्दीबाजीसे इस तरहका परिणाम

निकलना ही कठिन हो जाता है। इसलिये पहले अविचारसे काम लेकर पीछेके लिये कठिनाईका बीज बोदेना उचित नहीं। यदि नौकर बदमाश है और उसे निकालना है तो नये नौकरको रखते समय इस बातका सदा ख्याल रखिये कि पुरानेका संसर्ग इससे नहीं होने पाता।

अच्छेसे अच्छे नौकरोंको भी खराब नौकर सिखा पढ़ा कर बरबाद कर देते हैं। मेरे एक मित्रने मुझसे एक दिन अपने एक नौकरके बारेमें एक किस्सा कहा। उसे मैं आजतक नहीं भूल सका हूं। उनका पुराना नौकर बड़ा बदमाश था। उसे उन्होंने निकालना चाहा। नया नौकर रखा। पहले ही दिन पुराने नौकरने नये नौकरको सिखा दिया कि जो कुछ सौदा घरसे मंगाया जाय उसमेंसे दो पैसा कम करके लाया करना। संयोगवश सबसे पहले उसे दो आना पैसा पोस्ट कार्ड लानेके लिये दिया गया। वह नया नौकर ६ पोस्ट कार्ड लाया उस समय पैसेवाला पोस्ट कार्ड चलता था। दो पोस्ट कार्ड कम देखकर उससे पूछा गया तो उसने साफ साफ बतला दिया। बड़ी हंसी हुई। आजकल

खानेके कारण वह सुअवसर न पाकर बिना हाथ मुंह धोये ही उसी जूठे हाथके साथ दूसरे काममें लग जा सकती हैं।

इसलिये यदि गृहस्थीकी दशा ऐसी नहीं है कि नौकर चाकरोंको भी उसी तरहका भोजन दिया जाय जिस तरहका घरके अन्य प्राणियोंको दिया जाता है तो रसोईमें अगर कोई अच्छी चीज बने तो उसमेंसे थोड़ा अवश्य दे देना चाहिये।

प्राचीन हिन्दू [illegible] है। हिन्दूकी रसोईमें [illegible] अंश मासके रूप [illegible] अभ्यागतके लिये निकालकर तभी उसे खाया जाता था। जो हिन्दू परिवार इतना त्याग करता था वह क्या नौकर चाकरोंके अंशको भी न दे सके, यह कितनी लज्जाकी बात है!

इसी तरह गृहस्थोंकी अवस्थाके अनुसार नौकरोंको फटे पुराने कपड़े देनेमें भी उदार होना चाहिये। विचारे गरीब हैं जितनी सहायता की जायगी उतनी ही तत्परतासे ये काम करेंगे।

नौवां अध्याय

गहना या आभूषण

स्त्रियोंमें गहना पहननेकी बड़ी जबर्दस्त इच्छा होती है। गहनाका लोभ उन्हें इतना अधिक होता है कि गहना पहननेसे वे कभी भी नहीं थकतीं। किसी महापुरुषने कहा था कि यदि गहना कहकर चांदीकी सोल्ह भी स्त्रियोंके गलेमें पहना दो तो वे उसे भारी नहीं समझेंगी। गहनेकी ओर स्त्रियां इतनी अधिक रुचि क्यों दिखलाती हैं? क्योंकि उसे वे अपने शरीरका शृंगार समझती हैं। जिस स्त्रीके बदनपर जितना अधिक गहना होगा वह अपनेको तना ही सुन्दरी समझेगी। उसकी तथा दूर की आंखोंमें उसका रूपलावण्य उतना ही : न समझा जायगा। जिस स्त्रीके पास जित अधिक गहना होगा दूसरोंकी आंखोंमें वह तनाही अधिक प्रतिष्ठित समझी जायगी। य कारण है कि स्त्रियां गहनेको

इतना प्यार करती हैं और उसके पीछे इस तरह पड़ी रहती हैं।

गहना पहनना अनुचित नहीं। अपनी अवस्थाके अनुसार प्रत्येक गृहिणीको अपने शरीरपर गहना रखना चाहिये। पर सुगृहिणीको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि गहनेकी यह लालसा रोग न हो जाय। किसी किसी गृहस्थीमें स्त्रियोंकी गहनेकी यह लालसा इतनी ज्यादा रहती है कि सोनारकी रोज कभी भी नहीं टूटती। आज एक गहना बना और चार छः महीनेके बाद उस गहनेको पहनकर गृहिणी किसीके यहां दावत या जीमनवारमें गई। वहांपर उसने देखा कि कोई दूसरी स्त्री उसी तरहका गहना पहनकर आई है जिसकी बनावट आदि सब नये तरहकी है। बस, नवीयतसे वह पुराना गहना उतर गया और नये गहनेकी चाट पड़ गई। जब तक दावतमें थी उसी गहनेकी ध्यान कर रही थी और घर लौटते ही सोनार बुलाया गया और फरमाइश की गई।

अब देखिये कि इसका परिणाम क्या होता

है। एक गहने सालमें चार वार टूटते हैं। चार वार गढ़ाई देनी पड़ती है और हर वार सोनारकी कुछ न कुछ वनती है। इस तरह वर्षभरके भीतर ही गहनेकी लागत आधी हो जाती है। यदि किसी दरिद्र गृहस्थकी स्त्रीमें इस तरहकी आदत पड़ गई तो उसकी तवाही ही समझिये। गहने आदिके लिये फर्माइश करनेमें स्त्रियां वड़ी तेज होती हैं। इसमें वे जरा भी विचार नहीं करतीं। पतिको जरा भी अनुकूल देखा कि एक नये गहनेकी फर्माइश कर दी।

गहना आदि वनवाते समय प्रत्येक स्त्रीको अपने घरकी अवस्थापर भली भांति विचार करना चाहिये। पतिकी आमदनी कितनी है, घरका ख़र्च कितना है, घरमें और कितनी स्त्रियां हैं जिन्हें गृहिणीके पहले गहना मिल जाना चाहिये तव कहीं गृहिणीको अपने लिये वनवाना चाहिये। यदि घरमें ननद हैं या देवरानी हैं तो उनको गहना सवसे पहले वनवाना चाहिये। ऐसा न करनेसे कभी कभी घोर विपत्ति आ उपस्थित होती है। गहनेका आनन्द घरका झगड़ा किरकिरा कर देता है। एक तरफ गहनेसे

चर्चा की। छोटे भाईकी स्त्रीको यह सह्य नहीं हुआ। झगड़ा छिड़ गया। अलगौझी तककी नौबत आई। कहिये, कहां तो एक तरफ शादीका शुभ काम और कहां दूसरी तरफ बटवारा और गृह विच्छेद!

पुराने गहनोंको तोड़वाना नितान्त अनुचित है। जो गहना स्त्रियोंके शरीरपर बहुत दिन तक रह जाता है उसका मूल्य केवल सोना या चांदीके ही हिसाबसे नहीं रह जाता बल्कि स्नेहरूपी अमूल्य रत्न उसमें पैदा हो जाता है। जिस किसी पुत्री या बहूको वह मिल जाता है वह अपनेको धन्य समझती है। हमारे देहातोंमें बूढ़ी पुरनियोंके मरनेपर प्रायः लोग यह पूछते हैं, "बूढ़ीने अपना गहना पनाई किसे दिया।" इसके अन्दर दो भाव छिपे रहते हैं। एक तो यह कि बूढ़ी मरते समय गृहिणीके पदपर किसे बैठा गई और शुभ आशीर्वाद किस बहूको दे गई। किसको उन्होंने रखने योग्य समझा।

गहनेका कौन पक्षपाती न होगा। अपनी शक्ति और सुविधाके अनुसार स्त्रियोंको गहने

अवश्य बनवा देना चाहिये। इससे दो लाभ होता है। एक तो स्त्रियोंका चित्त प्रसन्न रहता है, वे सन्तुष्ट रहती हैं और गृहस्थीका काम प्रेम और उत्साहसे करती हैं और दूसरे स्त्रियोंको गहना बनवाकर रख देना भी एक तरहका धन बटोरना है। भारतीय समाजकी बनावट जिस तरहसे हुई है उसके अनुसार बंक आदिमें रुपया जमा करनेको हम लोगोंमें आदत नहीं है और समाई भी नहीं है। इसलिये समय समयपर स्त्रियोंके गहनोंमें जो रुपये लगा दिये जाते हैं वे एक तरहसे जमा कर दिये जाते हैं जो गाढ़े समयपर काम आते हैं। अभाग्यवश पति तथा अन्य कुटुम्बियोंके मर जानेपर अनेक कुलीन स्त्रियोंके भरण पोषणका वही सहारा रहता है। उन्हीं गहनोंके बदौलत वे अपने बुरे दिन काटती हैं। इसके अलावा यदि नीतिके अनुसार देखा जाय तोभी यही उचित प्रतीत होता है कि स्त्रियोंका गहना अपनी आयके अनुसार अवश्य बनवा देना चाहिये। जो घरमें पड़ा पड़ा दिनभर खटता है, जिसके ऊपर गृहस्थीका इतना भारी बोझ है, उसे प्रसन्न रख-

[स्त्रियों]को तथा उसके मनोरञ्जनकी कोई न कोई सामग्री अवश्य होनी चाहिये। पुरुष अनेक तरहके मेले, तमाशे, थेटरोंमें जाकर अपना दिल बहला लेते हैं। पर स्त्रियोंको यह सब नसीब नहीं होता। इसलिये उनके मनको सन्तुष्ट रखनेके लिये कोई सामग्री अवश्य होनी चाहिये। इसके लिये गहना सबसे उत्तम और बढ़कर है। पर स्त्रियोंको सदा अपनी हैसियतका ख्याल रखना चाहिये। अमीरोंकी स्त्रियोंके बहुतसे अच्छे अच्छे और कीमती गहने देखकर उनके मनमें विकार नहीं पैदा होना चाहिये।

आभूषण ही स्त्रियोंका सारा शृंगार नहीं है। स्त्रियोंके स्वाभाविक गुण ही उनके सच्चे शृंगार हैं। नम्रता, लज्जा, विनय, सहनशीलता, मेहनत आदि गुण जिन स्त्रियोंमें हैं उनकी शोभा गहनों और आभूषणोंसे सौगुना बढ़ती है। इसलिये स्त्रियोंको गहनेकी तरफ जितनी रुचि रखनी चाहिये उससे अधिक रुचि इन गुणोंको पैदा करनेमें रखनी चाहिये [illegible] ये आभूषण हैं, वे

है। चोर डाकू इन्हीं गहनोंके लिये उनके प्राण तक ले लेते हैं। (३) शरीरपर हर वक्त गहना लादे रहनेसे शरीरमें अनेक तरहके रोग पैदा हो जाते हैं। (४) दरिद्रकी स्त्रियोंमें इस तरहके गहनोंको देखकर लालच पैदा होती है और वे अपने गरीब पतिको हर तरहसे सताती हैं। (५) गहनोंके बनवाईमें जो रकम दी जाती है वह कभी भी वसूल नहीं होता।

इससे स्त्रियोंको उचित है कि गहनाकी ओर वे अपने मनको अधिक झुकने न दें। जहां तक हो मनको रोकें। उतना गहना तो वे अवश्य पहनें जितनेसे उनके शरीरकी शोभा बढ़े क्योंकि रूप लावण्य ही स्त्रियोंका सच्चा आभूषण है। आभूषणोंको बनानेमें कभी भी आनन्द नहीं करना चाहिये। यह भी एक [illegible] बात है। पर साथ ही पतिकी और अपने कुटुम्बकी आमदनीपर सदा ध्यान रखना चाहिये। पति खुशीसे साथ जितना गहना बनवा दे उतनेसे ही सन्तोष कर लेना चाहिये। इसीमें स्त्री जातिकी मर्यादा है।

दसवां अध्याय

पति पत्नी सम्बन्ध

मनुष्यके जीवनमें सबसे बड़ी घटना विवाह है। विवाहका मतलब केवल इतना ही नहीं है कि इससे स्त्री और पुरुष एक दूसरेके सुख दुःखके साथी बनें। परिवारकी सारी आशायें विवाहपर ही हैं। विवाहसे ही कितने घरोंमें स्वर्ग और कितने घरोंमें नरकका विरम दृश्य उपस्थित हो जाता है। विवाहके बाद स्त्री पुरुषका संबंध, सन्ततिकी देखरेख आदिकी जिम्मेदारी पिता माताके ही उपर रहती है। सन्ततिका भविष्य जीवन पिता माताके ही ऊपर रहता है। इसका प्रभाव इतना जबर्दस्त पड़ता है कि पुश्त दरपुश्त इसकी छाया पड़ते देखनेमें आया है।

इसलिये वैवाहिक संबंधको एक साधारण घटना नहीं समझना चाहिये। उसे जीवनकी आनन्द देनेवाली घटना नहीं समझना चाहिये। इसके प्रतिकूल इस घटनाके बाद नर और

नारीके ऊपर बड़ी भारी जिम्मेदारी आजाती है। प्रथम मिलनमें पति और पत्नी एक दूसरेके रूपलावण्यपर ही विशेष ध्यान देते हैं। कितने लोग इसीको आदर्श पति पत्नी संबंध अथवा प्रेम कहते हैं। पर जिसके साथ जन्मभर रहना है उसके बाहरी रूपकी चर्चा कबतक चल सकती है। रूपका खिंचाव अधिक कालतक नहीं रह सकता। पति पत्नीका चरित्र ही एक दूसरेको खींच सकता है। उदाहरणके लिये चन्द्रमाकी शोभा तो संसारमें सबसे बढ़कर है। पर क्या हमलोग रोज रोज आंख गड़ाकर उसकी शोभाको ही देखा करते हैं? जिस चीजको हम सदा देखते रहते हैं अथवा जो सदा हमारे पास रहती है उसकी बाहरी शोभाका ध्यान हमें विशेष नहीं रहता। वह तो हमारे लिये साधारण बात हो जाती है।

कितनी स्त्रियां मिलेंगी जो देखनेमें बड़ी ही सुन्दर हैं पर उनका हृदय हलाहल विषसे भरा है। वे ठीक इन्द्रायनके फलकी तरह हैं, जो देखनेमें तो बड़ा ही सुन्दर होता है पर यदि कोई उसे खा ले तो वह मर जायगा।

है और छोटे भाइयों तथा पिता माताको कड़ी बातें कहता हैं तो पत्नीको उचित है कि उसके क्रोधका सामना करके उसे समझावे।

ऐसा करनेमें यदि उसे पतिके क्रोधकी पात्री बनना पड़े, पति गुस्सा होकर उसे ही कुछ बुरा भला कह दे तो वह उसकी परवा न करे क्योंकि अपने ऊपर थोड़ा कष्ट झेलकर वह गृहस्थीका भारी उपकार कर रही है। क्रोध शान्त हो जानेपर स्वयं पति उसका अधिक आदर करेगा। घरमें उस स्त्रीका अधिक मान होगा जो गृहस्थीमें शान्ति रखनेका अधिक यत्न करती है।

पत्नीके लिये पति ही सब कुछ है। इसलिये पत्नीका धर्म है कि वह पतिकी आज्ञाको धर्म-वाक्य मानकर स्वीकार करे। हिन्दू परिवारमें पत्नीका सब कुछ पतिके हाथमें ही रहता है। इसलिये पति देवताके समान है। पर यदि जीवधारी देवताका व्यवहार या आचरण खराब होता है तो स्वभावतः पत्नीकी श्रद्धा भक्ति उसपरसे घट या कम हो जाती है। ऊँचे ... बैठनेसे ही प्रेम या आदरका कोई पात्र

नहीं हो सकता। उसके अनुसार उसका काम भी होना चाहिये। नहीं तो उसे उस पदके समान इज्जत नहीं मिल सकती।

इसलिये पतिको उचित है कि परिवारमें जो ऊंचा स्थान उसे दे दिया गया है उसकी मर्यादाको न बिगाड़े, सदा उसके योग्य काम करता रहे और उसकी इज्जत बनाये रक्खे। पतिको कोई ऐसा खराब काम नहीं करना चाहिये जिससे पत्नीकी चिन्ता बढ़ जाय। इसलिये पत्नीको सदा उचित है कि वह इस बातका ध्यान रक्खे कि विवाह-बन्धनके अनुसार हमें जो मिला है वह ऐसा कोई काम नहीं करता जिससे हमारी चिन्ता बढ़ जाती है, हमें दुःख भोगना पड़ता है या संकटमें पड़ना पड़ता है।

पत्नीको उचित है कि वह पतिके चित्तको समझ ले और उसीके अनुसार चले। यदि उससे कोई भूल हो जाय तो वह उसे स्वामीसे कभी भी न छिपावे। उसे उचित है कि वह सब बातें साफ साफ पतिसे कह दे। इससे पतिका पत्नीके ऊपर प्रेम बढ़ेगा। यदि एक बार भी स्वामीके हृदयमें यह बात जम

गई कि हमारी पत्नी सच नहीं बोलती तो फि कभी भी वह उसका विश्वास नहीं करेगा इसका फल स्त्रीके लिये बहुत ही बुरा होगा यदि पति शान्त प्रकृतिका है और क्षमाशील है तो वह इस अपराधके लिये पत्नीको कुछ नहीं कहेगा पर उसका विश्वास नहीं करेगा, हृदयसे उसे उतार देगा। पर यदि कहीं पति उग्र स्वभावका हुआ, तो वह उसके लिये पत्नीको मारपीट भी सकता है। इससे कभी कभी पतिका चारित्रिक पतन भी हो जाता है। यदि पति क्रोध या उत्तेजनामें हो तो कुछ समयके लिये पत्नी सब बातें उससे छिपा सकती है पर पतिके शान्त होते ही उसे सब बातें उससे कह देनी चाहिये। अधिक समयतक छिपाये रहनेसे भी हानि होती है।

स्त्रियोंका प्रधान गुण वाक्संयम है, अर्थात् स्त्रियोंको उचित है कि जो कुछ कहें सोच समझकर कहें। अनाप शनाप कोई ऐसी बात मुंहसे न निकाल दें जिससे पति नाराज हो जाय। एक आदमीकी स्त्री सदा व्यंग ही बोला करती थी। साधारण साधारण बातमें पति·

पत्नीमें झगड़ा हो जाया करता था। एक बार उसकी मौसी (मौसी, माकी बहन) उसे लेने आई। मौसीके घर जानेकी उसे बड़ी इच्छा थी। अपने पतिसे उसने छुट्टी मांगी। उन्होंने सहज ही कह दिया कि जा सकती हो। इसपर उसने व्यंगसे कहा, आप तो यह चाहते ही हैं कि किसी तरह यह (उनकी स्त्री) मेरी आंखोंसे ओट रहे। इतना सुनते ही उसके पति बिगड़ गये। जाना रोक दिया। सारा सरंजाम ज्योंका त्यों पड़ा रह गया। बिचारी मौसी अपनासा मुंह लेकर लौट गई। यदि पति गुस्सेमें हों और कुछ अन्ड बन्ड कह दें तो भी पत्नीको इसकी परवा नहीं करनी चाहिये। पति देवता हैं। जो सदा अनुनरसके वर्षा करते रहते हैं। वे यदि एकाध बार कड़वी बात भी कह दें तो उसी तरह बरदाश्त करनी चाहिये। पतिको क्रोधमें देखकर पत्नीको उचित है कि उस समय वह सिर नीचा करके चुप बैठ जाय और पतिको समझानेकी चेष्टा न करे क्योंकि क्रुद्ध आदमी आपेसे बाहर रहता है। उस समय उसे भला बुरा कुछ सुझाई नहीं देता।

बिगड़े जानेपर भी जो स्त्री वाक्संयम रख सकती है वह गृहस्थीका भार अति सहजमें सम्हाल और चला सकती है। यदि किसी कारणवश क्रोधमें आकर पति उत्तेजित हो उठे और स्त्री उस समय सम्हाल न रखे तो परिवारपर घोर विपत्ति आ सकती है। मेरे एक मित्र हैं। उनका स्वभाव इतना नम्र और सरल है, हृदय इतना कोमल है कि पशु पक्षी भी उनके मित्र हो सकते हैं। पर उनमें एक दोष है। मुंह धोनेके साथ ही यदि उन्हें कुछ खानेको न मिल जाय तो आफत ढहा देते हैं। उस समय उनके क्रोधका ठिकाना नहीं रहता। इसलिये पहले जलपानका बन्दोबस्त करके तब उन्हें दातुन दी जाती है। पर यदि कभी लाचारीवश यह न हो सका तो वे खूब बकबक लगाते हैं। उस समय उनकी स्त्री बिचारी सब बातें चुपचाप सुन लेती है। चूं भी नहीं करती।

पत्नीका उचित है कि वह पतिके दोषोंको न ढूंढ़ती रहे। संसारमें निर्दोष कौन है! केवल दोष लेकर वह जितना आगे बढ़ेगी उसे उतना ही अधिक दोष दिखाई देगा। मान

बिगड़े जानेपर भी जो स्त्री वाक्संयम रख सकती है वह गृहस्थीका भार अति सहजमें सम्हाल और चला सकती है। यदि किसी कारणवश क्रोधमें आकर पति उत्तेजित हो उठे और स्त्री उस समय सम्हाल न रखे तो परिवारपर घोर विपत्ति आ सकती है। मेरे एक मित्र हैं। उनका स्वभाव इतना नम्र और सरल है, हृदय इतना कोमल है कि पशु पक्षी भी उनके मित्र हो सकते हैं। पर उनमें एक दोष है। मुंह धोनेके साथ ही यदि उन्हें कुछ खानेको न मिल जाय तो आफत ढहा देते हैं। उस समय उनके क्रोधका ठिकाना नहीं रहता। इसलिये पहले जलपान का बन्दोबस्त करके तब उन्हें दातुन दी जाती है। पर यदि कभी लाचारीवश यह न हो सका तो वे खूब बकबक लगाते हैं। उस समय उनकी स्त्री बिचारी सब बातें चुपचाप सुन लेती है। चूं भी नहीं करती।

पत्नीको उचित है कि वह पतिके दोषोंको न ढूंढ़ती रहे। संसारमें निर्दोष कौन है! केवल दोष लेकर वह जितना आगे बढ़ेगी उसे उतना ही अधिक दोष दिखाई देगा। मान

लीजिये कि पतिमें कोई दोष है, उसको लेकर लड़ाई झगड़ा करनेसे क्या लाभ ? इसका परिणाम स्त्रीके हकमें सदा बुरा होगा। यदि स्वामी स्त्रीपर यथेष्ट स्नेह नहीं रखता तो भी स्त्रीको उसके लिये लड़ना नहीं चाहिये, क्योंकि इससे पतिका वह दोष और भी बढ़ जायगा। अभीतक पति उपेक्षाके कारण प्रेम नहीं करता था। पर इस तरहके झगड़ेसे वह घृणाके कारण प्रेम करना बन्द कर देगा।

इससे पत्नीको उचित है कि पतिके प्रति अपने कर्तव्यका पालन वह चुपचाप करती जाय। यदि इतनेपर भी पति उससे प्रेम नहीं करता तो उसे अपना ही दोष समझकर ईश्वरका स्मरण करना चाहिये। ईश्वरकी कृपा हुई तो पति अपना दोष आपसे आप ही समझ जायगा और उसे दूर करेगा।

कितनी स्त्रियां शक्की मिजाजकी होती हैं। यदि उन्होंने देखा कि उनके पतिका आचरण या व्यवहार अनुकूल नहीं है तो वे अनेक तरहका सन्देह करने लग जाती हैं। सन्देहमें बुराई भरी है। वह अन्धा है, उसमें विचार नहीं है।

बिना किसी कारण केवल सन्देहवश भारी अनर्थ हो सकता है। इससे स्वामीके चित्तमें जो विराग या क्षोभ उत्पन्न हो जाता है वह फिर मिटाया नहीं जा सकता। पति किस समय क्या करता है, इसका पता लगाते रहना पत्नीका धर्म नहीं है। इस तरहके सन्देहका कारण यह है कि स्त्रियां प्रायः आशासे अधिक अनुमान कर लेती हैं। जब उतना नहीं मिलता तो वे समझने लगती हैं कि पतिका प्रेम कहीं दूसरी जगह अटका हुआ है। यदि स्त्रियां यह समझ लें कि ईश्वरने हमें इस संसारमें केवल देनेके लिये ही भेजा है, हमें मिलना कुछ नहीं है, हम संसारमें भोग विलासके लिये नहीं आई हैं, बल्कि दूसरोंके सुखकी सामग्री जुटानेके लिये ही हमारा जन्म हुआ है तो सन्देहका कोई कारण नहीं रह जायगा।

यह संसार दुःखमय है। अनेक तरहकी चिन्तायें इसे घेरे रहती हैं, भला सन्देहरूपी सांपको फिर आस्तीनमें पालनेसे क्या लाभ? वह तो उस कष्टको और भी बढ़ा देगा। यदि सचमुच ही सन्देहका कोई कारण आपड़े तो भी

ासपर ध्यान नहीं देना चाहिये क्योंकि सन्दे-
ारूपी विष वृक्षमें प्रेमरूपी फल कभी नहीं
ाग सकता।

पत्नीको वही काम करना चाहिये जिससे
ाति खुश रहे। यदि पतिका व्यवहार नितान्त
अनुचित हो तो पत्नीको सतर्क होकर वाधा
देनी चाहिये नहीं तो उससे भी वुरा फल
निकलता है। कोई कोई गृहस्वामी वड़े ही कंजूस
होते हैं। उन्हें सव वातें वरदाश्त हैं पर वे
फजूलखर्ची नहीं वरदाश्त कर सकते। यदि
गृहस्थीकी दशा साधारण है तो इस तरहकी
कंजूसी उचित और सराहनीय है, पर यदि
घरमें सव कुछ भरा पूरा है तो इस तरहकी
कंजूसीसे घरभरको कष्ट देना उचित नहीं।

पर यदि ऐसोंसे भी पाला पड़ जाय तो परि
वारके कल्याणके लिये गृहिणीको सव वरदाश्त
करना चाहिये। एक गृहस्थीकी वात है। स्त्रि-
योंके हाथमें कुछ नहीं रहता था। घरके मालिक
प्रायः सप्ताह भरके लिये सामान निकाल कर दे
देते थे। अतिथि मिहमानोंके आजानेपर अलग
सीधा देते थे। यही नियम प्रायः १० वर्षसे

चला आता था। एक दिन दोचार मिहमान आ गये। दूसरे दिन सीधा घट गया। भीतरसे उनकी पत्नीने कहलाया कि सीधा कम है निकाल दें। उन्होंने न समय देखा न कुसमय, आंगनमें जाकर बकने झकने लगे कि तुम सब चोरी करती हो, अभी हिसाबसे दो दिन सामान और चलना चाहिये। उनकी स्त्री कुछ देर तक तो चुपचाप सुनती रहीं पर अधिक समय तक वे भी अपनेको नहीं सम्हाल सकीं। चलिये झगड़ा मच गया। कहां तो दरवाजेपर चार मिहमान आकर बैठे थे कहां इस तरहका कलह शुरू हो गया। झगड़ा बढ़ गया! दोचार धौल धप्पड़ लगाकर वे घरसे बाहर निकले और कहीं चले गये। स्त्रीने भी चूल्हे पर की बटली उलट दी और अपने घरमें जाकर बैठ रही। पड़ोसियोंने देखा कि इससे तो बड़ी बेइज्जती होगी। अन्तमें उनकी स्त्रीको समझा बुझाकर किसी तरह राजी किया। कहीं दो बजते बजते सबके मुंहमें अन्न गया।

इस तरहकी कंजूसी बुरी अवश्य है। पर गृहिणीको ऐसे अवसरोंपर अपनेको काबूसे

होगा। उस समय उसके
इसका अपनी कार-
होगा और वह
पर यदि इस-
अपमानित किया
लगेगा।
हो गया
हृदय आपका
यह बातें
और
किसी
किसी
है।
अपनी
है
है

है तो पतिके हृदयको कड़ी चोट लगती है। कहीं कहीं यह भी देखनेमें आया है कि पत्नी परिवारके लोगोंके सुखके लिये तो प्राण देती है पर लज्जावश या अन्य किसी कारणवश पतिकी सेवामें उतना दत्तचित्त नहीं होती। इससे पतिके हृदयमें कभी कभी वैराग्य उत्पन्न हो जाता है कि जिसे मैं इतना स्नेह करता हूं, जिसके स्नेहका मैं अधिकारी हूं, वह मुझे स्नेह नहीं करती। पतिकी प्रकृतिको समझकर पत्नीको उचित है कि वह पतिको सबसे अधिक स्नेह दिखावे।

पति ही पत्नीका सर्वस्व है। पतिके सिवा पत्नीका संसारमें कुछ नहीं है। पत्नीको चाहिये कि पतिको देवता समझकर उनकी पूजा करे। जो स्त्रियां ऐसा करती हैं वे इस लोक तथा परलोक दोनोंमें सुखी रहती हैं।

स्त्री पतिकी सहधर्मिणी है अर्थात् संसारमें पतिके प्रत्येक काममें सहायता देनेके लिये ही उसका जन्म हुआ है इसलिये उसको चाहिये कि वह पतिकी इच्छाके विरुद्ध कोई काम न करे।

सार काल समयकी फिकर न कर मनमानी करने लग गये हैं। इससे जो फल मिल रहा है वह किसीसे छिपा नहीं है।

सन्तान उत्तम हो, इसके लिये आवश्यक है कि स्त्री तथा पुरुष पूर्ण अवस्थाको पहुंचे बिना सहवास न करें। इसके लिये स्त्रीकी आयु कमसे कम सोलह और पुरुषकी आयु कमसे कम पचीस वर्षकी होनी चाहिये। पर इस समय बाल विवाहने समाजमें घोर अनर्थ मचा रखा है। नव वर्षकी बालिकाका दस या ग्यारह वर्षके बालकके साथ विवाह हो रहा है। तीन वर्षके बाद गौना हो जाता है। लड़केका वीर्य पका नहीं है, लड़कीमें रज उत्पन्न नहीं हुआ है। दोनों विषय वासनामें लग जाते हैं। इससे सन्ततिकी अवस्था दिनो दिन खराब होती जा रही है।

दूसरे जब तक स्त्रीको रजोधर्म न होने लगे तब तक पुरुषको उसके साथ प्रसंग नहीं करना चाहिये। रजोधर्म सर्द देशोंमें अधिक और गर्म देशोंमें कम उम्रमें ही होने लगता है। हमारे देशमें रजोधर्मकी अवस्था १३

और १६ वर्षके बीचकी है। छत्तीस बार रजोधर्म हो जानेके बाद सन्तानकी कामनासे पुरुषको शुभ मुहूर्तमें स्त्री प्रसंग करना चाहिये।

रजोधर्म ठीक समयपर यदि न हो तो समझना चाहिये कि स्त्रीका स्वास्थ्य ठीक नहीं है। रजोधर्म ठीक नहीं होता इसकी पहचान यह है कि जो लोहू निकलता है उसका धक्का जम जाता है, लोहू साफ नहीं निकलता, धो देनेसे एकदमसे साफ नहीं हो जाता और स्त्रीको दर्द तथा तकलीफ होती है।

ऐसी स्त्रीको गर्भाधान भी नहीं हो सकता। यदि रजमें कुछ खराबी है तो स्त्रीके रक्तका रंग बराबर बदलता रहता है। यदि रजोधर्म ठीक समयपर नहीं होता अर्थात् कम या बेशी दिनपर होता है तो समझना चाहिये कि वह स्त्री रोगी है और उसकी दवा करनी चाहिये।

रजोधर्मके दिनोंमें स्त्रीको बड़ी सावधानीसे रहना चाहिये क्योंकि रजोधर्म ही गर्भकी नींव है। यदि नींव अच्छी हुई तो उसपर जो इमारत खड़ी की जायगी वह जरूर ही अच्छी

होगी। इसलिये यदि स्त्री उत्तम सन्तानकी कामना करती है तो उसे रजोदर्शनके दिनसे ही सावधान रहना चाहिये। रजका दर्शन होते ही स्त्रीको घरके सभी कामोंसे हाथ मोड़ लेना चाहिये। उसे पूर्ण ब्रह्मचर्यके साथ एकान्तमें रहना चाहिये, जहां किसीकी परछाईं तक न पड़ती हो।

एकान्त वाससे हम अनेक तरहकी बुराइयोंसे बच जाते हैं और इसी कारण शास्त्रकारोंने एकान्तवास और काम न करनेका नियम बना दिया है। पर आजकल हमारे घरकी स्त्रियां यह मर्यादा भूल गईं। बस, अछूता बनकर निठल्ली हो जाती हैं। इधर उधर बैठकर अनेक तरहकी बेकारकी बातें करने लगती हैं। कितने पुरुष उसी कमरेमें सोते हैं जहां रजस्वला स्त्री सोती है। फर्क केवल इतना ही रहता है कि दोनोंका स्पर्श नहीं होता। पर पान लगाकर देते और पंखा झलते तो देखा ही गया है।

रजस्वला स्त्रीको काजल नहीं लगाना चाहिये, वह उबटन न मले, नदी या तालाबमें स्नान न

करे, दिनमें सोवे नहीं, आगके पास न जाय, मालुन न करे, हंसे नहीं, दौड़े नहीं, घरके काम धन्धेमें हाथ न लगावे। इन चार दिनोंमें जिस सावधानी या असावधानीसे स्त्री रहेगी उसकी सन्तानकी प्रकृति भी उसी तरहकी होगी। इसलिये इन चार दिनोंमें स्त्रीको मनमें बुरे विचार नहीं लाने चाहिये। सत्पुरुषोंके चरित्रका ही मनन करना चाहिये।

रजस्वला स्त्रीको ठंढकसे सदा बचना चाहिये। जहांतक हो ठंढे जलका स्पर्श नहीं करना चाहिये। काफी गरम कपड़ा पहनना चाहिये। भोजन सात्विक करना चाहिये और खानेपीनेका बर्तन परम शुद्ध तथा पवित्र रखना चाहिये।

इस तरह तीन दिन बिताकर चौथे दिन शुद्ध स्नान करे और अच्छी तरह वस्त्र तथा आभूषणोंसे शृंगार कर सुगंधित तेल फुलेल लगाकर [illegible] दर्शन करे [illegible] [illegible] [illegible] है। [illegible]

लिये जाय उस दिन उसे अपने पहनावा आदिपर भी विशेष ध्यान रखना चाहिये। जिस कमरेमें पति पत्नी सोते हों वह साफ, स्वच्छ, दिव्य और निर्मल होना चाहिये। नीचे लिखी बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिये:—

(१) स्त्री तथा पुरुष दोनोंका वस्त्र स्वच्छ, साफ और निर्मल होना चाहिये। रंगीन कपड़ा नहीं होना चाहिये।

(२) शयनागार सफेद होना चाहिये।

(३) बहुत जरूरी चीजोंके अतिरिक्त उस कमरेमें और कुछ नहीं होना चाहिये। तस्वीर आदि सजावटकी वस्तुओंसे भी कमरेको लाद नहीं रखना चाहिये।

(४) शयनागारमें ऐसे ही सामान हों जिनसे चित्तपर अच्छा असर पड़े, बुरा प्रभाव पड़नेवाले सामान हरगिज न होने चाहिये।

(५) खुशबूदार पदार्थोंसे शयनागार सुवासित रहना चाहिये

(६) शयनागारमें न तो एकदम अंधेरा रहना चाहिये और न रोशनी ही अधिक होनी चाहिये।

(७) शयनागार शान्त और एकान्त होना चाहिये।

(८) स्त्री पुरुषका चित्त हर तरहसे चिन्ता-शून्य, शान्त और प्रसन्न रहना चाहिये।

(९) न तो अधिक निर्लज्ज होना चाहिये और न अधिक लज्जा ही रखनी चाहिये।

(१०) ऐसा सामान खाना चाहिये जो जल्दी पच जाय।

(११) भूखा या खाली पेट कभी नहीं रहना चाहिये।

(१२) ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिये जिससे अधिक थकावट मालूम हो।

(१३) सन्तानको जैसा बनाना हो उसी तरहका ध्यान किया जाय।

यदि संयोगके बाद ही थकावट मालूम हो तो समझ लेना चाहिये कि गर्भ रह गया। इसके अतिरिक्त अन्य भी कई लक्षण हैं जिनसे गर्भाधानका पता लग सकता है:—जैसे, जी मिचलाना अधिक प्यास लगना, दूसरे महीनेमें रजोधर्म न होना, दोनों स्तनोंका अतिशय कड़ा हो जाना स्तनोंके मुंहपर स्याही आ जाना,

अकारण कै होना, खुशबूका अच्छा न लगना. थूकका अधिक आना तथा हरवक्त थकावट मालूम होना।

गर्भवती स्त्रियोंके प्रायः निम्न लिखित रोग हुआ करते हैं:—

जीका मिचलाना और कै होना—साधारण अवस्थामें इससे कोई डर नहीं पर कभी कभी इसका जोर इतना अधिक हो जाता है कि खाना पीना रुक जाता है।

उपचार—हलका जुलाव देना चाहिये। इसके बाद साधारण दवा हो। सवेरे सोकर उठतेही दूधमें चूनेका पानी मिलाकर पिलावे। भोजन हलका दे और स्त्रीको चलने फिरने न दे।

दस्त आना—कभी कभी इतना अधिक दस्त आने लगता है कि गर्भ गिर जानेका भय हो जाता है। इसके लिये सलफ्यूरिक एसिड और पीपरमिंटका तेल छटांक पानीमें मिलाकर तीन चार बार घंटे घंटेपर पिलावे।

गर्भवतीको प्रायः कब्जकी शिकायत रहा करती है। इससे जहांतक होसके नरम भोजन

दे। फल अधिक दे। अगर गर्भवती कमजोर न हो तो साधारण रेंणीके तेलका जुलाब दे दें।

गर्भाधानके बादसे लेकर प्रसव कालतक स्त्रीको बड़ी सावधानीसे रहना चाहिये। थोड़ी भी असावधानीसे सन्ततिमें विकार उत्पन्न हो जानेका भय रहता है। गर्भवतीकी साध जरूर पूरी करनी चाहिये। भगवान रामचन्द्रने सीतासे पूछा था कि तुम्हें किस बातकी अधिक इच्छा है तो सीतादेवीने जंगल देखनेकी इच्छा प्रगट की थी और उसीके अनुसार भगवान रामचन्द्रने उन्हें लक्ष्मणके साथ जंगल देखनेको भेजा था। गर्भिणीकी इच्छा पूरी न करनेसे बालकके मुंहसे बराबर लार टपका करती है। पर यदि गर्भवती अपनी साधोंको दबाकर उस पर विजय पाले तो बालक बड़ा ही प्रतापी होगा, इन्द्रियोंपर उसका अधिकार रहेगा। यदि गर्भवतीकी इच्छा किसी वस्तुपर हो और उसे वह वस्तु न मिले तो उसे उचित है कि वह एक गिलास ठंढा जल पीले।

कभी कभी एक ही स्त्रीके दो दो और तीन तीन लड़के एक साथ उत्पन्न होते हैं।

इसका कारण यह है कि गर्भाधानके समय वायुके प्रकोपसे पुरुषका वीर्य कई टुकड़ोंमें बट जाता है। जितने टुकड़ोंमें होकर वीर्य स्त्रीके रजसे गर्भाशयमें मिलता है उतनी ही सन्तान उत्पन्न होती है।

गर्भके रहते ही बच्चेदानी बढ़ने लगती है और बालक पैदा होनेतक बराबर बढ़ती रहती है। इस तरह एक औंससे २४ औंसतक बढ़ जाती है। तीन महीनेतक पेड़ूके भीतर इस तरह दबी रहती है कि टटोलनेपर भी बच्चेदानीका पता नहीं लगता। इसके बाद बच्चेदानी पेड़ूके ऊपर हो जाती है। उस समय टटोलनेसे बच्चेदानी गेंदके समान मालूम होती है। इस तरह बच्चेदानी बढ़ते बढ़ते नाभिके पासतक पहुँच जाती है। पर बच्चा जननेके एक सप्ताह पहले यह पेटके नीचे झुक जाती है। इस लक्षणको देखकर स्त्रियां समझ जाती हैं कि अब बच्चा पैदा होने वाला है। [illegible]

[illegible]

स्त्री दोनोंके लिये हानिकर है क्योंकि जिस स्त्रीके अधिक सन्तान उत्पन्न होती हैं वह स्त्री कमजोर हो जाती है और सन्तति दुर्बल तथा हीन होती है। इसका कारण यह है कि प्रथम जनमकी थकावटको वह दूर ही नहीं कर पाती कि दूसरी थकावट फिर आ जाती है। देहका सारा अंश गर्भमें चला जाता है और देह जर्जर तथा क्षीण हो जाती है। इसलिये स्त्रीको चाहिये कि जबतक बालक दूध पीना न छोड़ दे दूसरे गर्भकी चेष्टा न करे. अर्थात् बालक उत्पन्न होनेके कमसे कम पांच वर्षतक फिर गर्भ धारणका यत्न न करे।

यदि स्त्री चाहती है कि वह स्वयं तथा उसकी सन्तान सदा निरोग रहे और आनन्द से दिन काटें तो उसे उचित है कि वह सोलह वर्षकी अवस्थाके पहले गर्भाधान न होने दे। इस आयुके पहले जिन स्त्रियोंके सन्तान हो जाती हैं वे स्वयं रोगी रहती हैं और उनके बालक रोगी होकर अकाल ही मर जाते हैं।

इस तरह गर्भाधान हो जानेपर बालक माताके गर्भमें नौ मासतक रहता है, दस

मासके आरम्भमें संसारमें अपनी लीला करनेके लिये जन्म ग्रहण करता है। गर्भाधानसे पैंतीस दिनमें बालकका पिण्ड बन जाता है, सत्तर दिनमें बालक चलने फिरने लगता है और २७० दिनमें उत्पन्न होता है। गर्भाधानसे लेकर बालकके उत्पन्न होनेके समय तक गर्भका मुँह बन्द रहता है। जिस समय बच्चा पैदा होनेको होता है उसी समय गर्भाशयका मुँह खुलता है।

बालकका स्वभाव प्रायः उसी तरहका होता है जिस तरहकी आदत उसकी माता पिताकी रहती है अर्थात् खेत और बीजके अनुसार ही फल पैदा होता है। इसलिये माता पिता यदि उत्तम सन्तान चाहते हैं तो उन्हें उचित है कि वे गर्भाधानसे लेकर सन्तानोत्पत्ति तक सदाचारसे रहें और ऐसा कोई बुरा काम न करें जिसका प्रभाव सन्तानपर बुरा पड़े।

स्त्रियोंके जीवनमें गर्भाधान एक बड़ी महत्त्वकी घटना है। इसकी व्याख्या-चातुरीसे यहीं बतलाना है। स्त्री और पुरुषके संयोगसे गर्भाधान होता है। पुरुषके वीर्यमें छोटे छोटे जीव होते हैं, वे शुक्र या वीर्यमें तैरते रहते

कभी न रहे जहां कोई न रहता हो। सदा इस बातका ध्यान रखे कि किसी तरह पेटमें चोट न लग जाय। कूदने फांदनेसे गर्भ गिर जाने अथवा पेटमें बच्चा उलट जानेका भय रहता है। अधिक शयन और अधिक जागरण गर्भिणीके लिये बहुत ही हानिकर है। अधिक गर्म करनेवाले पदार्थ, जैसे मिर्चा, मशाला, खटाई आदिका अधिक प्रयोग न करे। इससे गर्भ गिर जानेका भय रहता है। रूखी सूखी वस्तु भी न खाय, बासी खाना न खाय, देरमें पचनेवाला अन्न भी न खाय। बहुत बातचीत न करे और जोर जोरसे न बोले। ऐसा कोई काम न करे जिसमें मिहनत अधिक करनी पड़े। बहुत ऊंचे स्थान—जैसे पहाड़ या टीलापर न चढ़े और न वहांसे कूदे। उपवास-व्रत आदि न करे। जिस भोजनपर अधिक रुचि हो वही खाय।

गर्भवती स्त्रीको पहनने और ओढ़नेके विषय सावधान होना चाहिये उसे मैला कपड़ा पहनना या ओढ़ना नहीं चाहिये। बिछौना सदा मुलायम तथा साफ सुथरा रखना चाहिये।

स्त्रियां बेकार हो जाती हैं। भविष्यमें उन्हें सन्तति नहीं होती, दूसरे ऐसी स्त्रियां रोगी हो जाती हैं और जन्मभर दुःख झेलती हैं।

जिस स्त्रीको यह रोग एक वार हो गया रहता है उसके यह रोग वार वार होनेकी संम्भावना रहती है। इससे जिस समय इस तरहका सन्देह उत्पन्न हो उसी समय इसके लिये दवा या उपचार करनेकी आवश्यकता है। कुछ साधारण दवा यहां लिख दी जाती हैः—

(१) मुलेठी, देवदारु तथा दुद्धी इन तीनोंको एक साथ पीसकर दूधमें मिलाकर पिलावे।

(२) शतावर या दुद्धीका काढ़ा पीवे।

यदि इस तरहके उपचारसे गर्भाशयसे रुधिर निकलना वन्द हो जाय तो गर्भवतीको दूधमें मिलाकर गूलरके पके फल खिलावे और पेट तथा कमरमें मालिश करे।

ऐसी अवस्थामें गर्भवतीको सदा ठंडे स्थानमें रखे और ठंडी वस्तुका प्रयोग करावे।

यदि इन उपचारोंसे कोई लाभ न हो और लहूका आना जारी रहे तो गर्भिणीको सिंघाड़ा, कमल या कसेरु दूधमें औटाकर पिलावे अथवा

भोजनमें भी इसी तरह सावधान रहना चाहिये। मुलायम पदार्थ खाय जो न बहुत मीठा हो, न बहुत कड़ुआ। निमकका प्रयोग जहांतक हो सके कम करे।

ग्रहणके समय गर्भवतीको विशेष सावधान रहना चाहिये क्योंकि ग्रहणकी परछाईंसे बालकका अंगभंग बहुधा हो जाया करता है।

गर्भिणीको सदा गरम कपड़ा पहनना चाहिये, जिससे गर्भस्थित बालकको सर्दी न लग जाय। पर कपड़ा चाहे ऊनी हो या रुईदार सदा ढीला ढाला रहना चाहिये। तंग कपड़ा कभी भी नहीं पहनना चाहिये। इसके साथ ही साथ सब बात ठीक समयपर करना चाहिये। किसी काममें आलस्यवश कुटाइम न होने दे। इससे गर्भपर नुकसान पहुंचता है और बालक आलसी हो जाता है

स्त्रीको सदा सावधान रहना चाहिये कि किसी भी प्रकार उसके गर्भपर ऐसी कोई चोट न लगे न पहुंचे जिससे गर्भ गिर जाता है। इससे दो तरहकी हानि होती है। एक तो भविष्यकी आशा मर जाती है अर्थात् ऐसी

स्त्रियां बेकार हो जाती हैं। भविष्यमें उन्हें सन्तति नहीं होती, दूसरे ऐसी स्त्रियां रोगी हो जाती हैं और जन्मभर दुःख झेलती हैं।

जिस स्त्रीको यह रोग एक बार हो गया रहता है उसके यह रोग बार बार होनेकी संभावना रहती है। इससे जिस समय इस तरहका सन्देह उत्पन्न हो उसी समय इसके लिये दवा या उपचार करनेकी आवश्यकता है। कुछ साधारण दवा यहां लिख दी जाती है:—

(१) मुलेठी, देवदारु तथा दुद्धी इन तीनोंको एक साथ पीसकर दूधमें मिलाकर पिलावे।

(२) शतावर या दुद्धीका काढ़ा पीवे।

यदि इस तरहके उपचारसे गर्भाशयसे रुधिर निकलना बन्द हो जाय तो गर्भवतीको दूधमें मिलाकर गूलरके पके फल खिलावे और पेट तथा कमरमें मालिश करे।

ऐसी अवस्थामें गर्भवतीको सदा ठंढे स्थानमें रक्खे और ठंढी वस्तुका प्रयोग करावे।

यदि इन उपचारोंसे कोई लाभ न हो और लहूका आना जारी रहे तो गर्भिणीको सिंघाड़ा, कमल या कसेरू दूधमें औटाकर पिलावे अथवा

गर्भमें बालकको इससे बड़ी हानि पहुंचती है। पेटमें केचुआ पड़ जाता है जिससे पेटमें अधिक दर्द होने लगता है. स्त्रीका शरीर पीला पड़ जाता है। गर्भवती स्त्रीका मुंह सदा फीका रहता है। इससे मुंहका जायका बनानेके लिये वे सोंधी चीजें खोना करती हैं। मिट्टीका हानिकारक प्रयोग न करके वंसलोचन आदिका प्रयोग करना चाहिये। वंसलोचनके प्रयोगसे गर्भ भी पुष्ट होता है और मुंहका जायका भी बना रहता है।

गर्भका गिर जाना

गर्भ रह जानेपर बच्चेदानीसे यकायक खूनका जारी होना। खून कभी गिरता है और कभी बन्द हो जाता है। इससे समझना चाहिये कि आंवल अपनी ठीक जगहपर नहीं है। ऐसी दशामें गर्भपात होनेका अधिक भय रहता है। खून अधिक निकलनेसे बच्चेदानीमें जलन और ललाई होती है [illegible] निकलनेके साथ [illegible]
रहनेसे बहुत [illegible] करना चाहिये।

उपाय [illegible]
चारपाईपर [illegible] खून [illegible]

चाहिये। जहांतक हो सके उसे जल्द निक-
लवा डालना चाहिये। उसके बाद अनिधाया
डूस अर्थात् पिचकारीसे योनिमार्गद्वारा बच्चे-
दानीमें पानी पहुंचाकर उसे खूब यत्नसे धुल-
वाना चाहिये। बच्चेके मरते ही उससे जहर
पैदा होने लगता है। वह जहर धीरे धीरे सारे
शरीरमें फैल जाता है और सावधानी न रखने-
से प्राणघातक होता है।

बारहवां अध्याय।

सौरी घर

जिस घरमें बालक पैदा होता है उस घरका नाम सौरी घर है। जिस घरको सौरी घर बनाना हो वह घरमें सबसे उत्तम और साफ होना चाहिये। उसमें गन्दी हवाका जरा भी प्रवेश न हो अर्थात् पनाले या पैखानेके पास सौरी घर कभी न बनाना चाहिये। सौरी घरमें दक्खिनकी तरफ एकाध खिड़कियां अवश्य होनी चाहिये क्योंकि दक्खिनी या दखिनहिया हवा अत्यन्त उपयोगी है। सामानसे लदा नहीं रहना चाहिये। सिवा एक या दो आवश्यक चारपाई या पलङ्गके उसमें और कुछ नहीं होना चाहिये।

प्राचीन समयसे एक रिवाज चली आ रही है कि सौरी घरको हवासे बचाकर रखना चाहिये। हर तरहसे ऐसा यत्न करना चाहिये जिससे हवाका प्रवेश उसमें न हो सके। इसके लिये

उन्होंने बिगड़कर कहा कि कमरा—जिसमें सौरी घर किया गया था चारों ओरसे बन्द क्यों है। बाहरके दरवाजेपर एक परदा डाल दिया गया था जिसमें हवाकी गुंजायश कहींसे भी नहीं थी। दवा देकर डाक्टर साहब नीचे आये तो कहने लगे कि यह लड़का नहीं बचेगा। हवाकी कमीके कारण इसे निमोनिया हो गई है। मैंने उनसे पूछा कि सौरी घरको बन्द रखनेकी प्रथा तो प्राचीन कालसे चली आरही है। इसपर उन्होंने हंसकर कहा —"यही तो हम-लोगोंकी बेवकूफी है। असल कारणको नहीं देखते। केवल लकीरके फकीर बने रहते हैं। प्राचीन समयमें इस तरहके पक्के मकान कहां थे। फूस या खपरके घर होते थे जो सुराख-दार होते थे। उन सुराखोंमेंसे इतनी काफी हवा कमरेमें आती थी कि काम चल जाता था। उस समय खिड़कियोंको बन्द रखना जरूरी था क्योंकि अत्यन्त अधिक हवासे सर्दी हो जानेका भय रहता है। पर आज कल तो पक्के बड़े मकान बनने लगे हैं जिनके छानोंसे होकर हवा भीतर जा ही नहीं सकती। फिर

कलेजे चढ़ गया था, वह कभी न बचता।

यह कभी नहीं होना चाहिये। इससे जच्चा घबरा जाती है। यह समय बड़ा ही नाजुक है। जरासी असावधानीसे दोके प्राण चले जानेका भय रहता है। ऐसे समय शोर गुल नहीं मचाना चाहिये। मन ही मन ईश्वरका नाम लेना चाहिये और उसका गुणानुवाद करना चाहिये। सौरी घरमें अधिकसे अधिक तीन या चार स्त्रियां रहें जिनसे गर्भवतीका अधिक प्रेम हो। सौरी घरमें पुरुषका रहना निषिद्ध है। प्रसवकी पीड़ा पड़ती देखकर ऐसी ऐसी बातें सुनावे जिससे गर्भवतीका ध्यान बट जाय और वह अपनेको भूल जाय। बच्चा जननेवाली दाईकी सफाईपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। उसे नहलाकर तब सौरी घरमें घुसने देना चाहिये।

सौरी घरमें नीचे लिखी वस्तुयें [illegible] रखना चाहिये।

१. कुछ [illegible] २. [illegible] ३. गरम और ठंढा पानी ४. [illegible] ५. एक टुकड़ा फलालैनका बच्चा लपेटनेके लिये [illegible] नार बांधनेके लिये मोटा [illegible]

पट्टी लपेटकर अटकानेके लिये थोड़ी आलपीनें (८) साफ कैंची या हंसुआ (९) नालपर रखनेके लिये सफेद मुलायम कपड़ा (१०) थोड़ा मीठा तेल।

गर्भमें बालक तीन तरहसे रहते हैं। एक तो सिर नीचे और पैर ऊपर। यही स्वाभाविक है। दूसरे पैर नीचे और सिर ऊपर (इस तरहके उत्पन्न बालकको पैरके बल पैदा हुआ कहते हैं और इसके पैरके स्पर्शसे चमक वगैरह दर्द अच्छे हो जाते हैं)। तीसरे आड़े, अर्थात् एक कोखकी तरफ सिर और दूसरी कोखकी तरफ पैर। यह अवस्था बड़ी ही भयानक होती है। इसमें स्त्रीको भीषण वेदना होती है और सौमेंसे नब्बे स्त्रियोंके प्राण चले जाते हैं।

ऐसी अवस्थामें बड़ी सावधानीसे काम लेना चाहिये। नासमझ स्त्रियां पेटको तेलसे बुरी तरह मलने लगती हैं और इतना अधिक दबाती हैं कि पीड़ा और बढ़ जाती है अधिक दबाव (ऊपरसे) और संकीर्ण (संकेत या तंग) रास्ता भीतरमें मिलनेके कारण बालक कभी कभी दबकर मर जाता है। अनजान

आया। घरकी स्त्रियां तो पहलेसे ही समझ बैठी थीं कि लड़का कलेजेपर चढ़ गया है और आसानीसे नीचे नहीं उतरनेका। तेल लगाकर मालिशकी जाती तो थोड़ा नीचे सरक आता पर थोड़ी ही देरमें फिर जहांका तहां हो जाता। इस समय तक प्रसवकी वेदना इतनी अधिक हो उठी कि घरके लोग परेशान और चिन्तित हो गये। शाम होते होते डाक्टर बुलाये गये। उन्होंने लक्षण देखा तो कहा कि मैं प्रसवमार्गकी परीक्षा करना चाहता हूं। परीक्षा करनेपर उन्होंने कहा कि रास्ता इतना तंग है कि यदि इधरसे प्रसवकी चेष्टा की जायगी तो बालकका दम घुटकर मर जाना संभव है और स्त्री भी नहीं बच सकती। निदान अस्पतालकी तैयारी की गई और पेट चीरकर बालक निकाला गया। डाक्टर साहबका कहना था कि यदि दो घंटे तक इसी तरह और पड़े रहने दिया जाता तो बालक अन्दर ही मर जाता।

स्त्रियोंको जिस समय प्रसवकी पीर उठे उस समयसे बालक पैदा होनेके समयतक दो बातोंपर ध्यान रखना चाहिये। एक तो

यह कि गर्भवतीसे शारीरिक परिश्रमका कोई ऐसा काम न करावे जिससे वह थककर निर्बल हो जाय और फिर जोर करनेके लायक नहीं रहे। इससे गर्भवतीको प्रसवमें बड़ा कष्ट होता है। मूर्ख स्त्रियां प्रसव-वेदनाके आरम्भमें ही गर्भवतीसे इतना अधिक जोर करा देती हैं कि वह बेकाम हो जाती है। इतना थक जाती है कि फिर वह किसी कामकी नहीं रहती।

दूसरे, सदा यह देखती रहे कि गर्भवतीके पेटमें जो पीर उठी वह सदा बढ़ती जाती है. किसी भी तरह वह मन्द नहीं पड़ने पाती। यदि पीर मन्द पड़ जाती है तो बाहरी उपायोंद्वारा उसे सदा बढाते रहनेका यत्न करना चाहिये। इसके लिये गर्भवती स्त्रीको गुनगुना (गरम) दूध पिलाना चाहिये। यदि इससे भी काम न चले तो गर्भवतीको बायें करवट लिटा दे और उसका लट उसके मुंहमें डाले। इससे उसे कय आवेगी और वेदना पुनः आरम्भ हो जायगी।

किसी किसी स्त्रीको दो दो तीन तीन दिनतक प्रसवकी पीर बनी रहती है और

बालक नहीं उत्पन्न होता। स्त्रियां प्रायः घबरा जाती हैं और अपने मनकी तरकीबें करने लगती हैं। ऐसी दशामें प्रसवके मार्गकी परीक्षा करलेनेके बाद चुपचाप पर सावधानीके साथ गर्भस्थित लड़केकी गतिको देखते रहना चाहिये। लड़का जीवित है और डोलडाल करता है, बस इतना काफी है। प्रायः लोग गर्भवतीको खिलाना पिलाना भी बन्द कर देते हैं। ऐसा भी नहीं होना चाहिये। गर्भवतीको भोजन दिया जाना चाहिये। पर भोजन ऐसा हो जो गर्म हो, बहुत विशाब लानेवाला न हो।

प्रसव पीरके बादसे ही गर्भवतीके योनि-मार्गसे एक तरहका लसोला पदार्थ निकलना है जिसे पसेई कहते हैं। बालक जननेके समय-तक यह निकला करता है। यदि यह पसेईका निकलना जल्दी समाप्त न हो जाय तो उचित है कि हाथ डालकर उसे फाड़ दिया जाय और पानी निकाल दिया जाय। इससे बालकके उत्पन्न होनेमें सहूलियत होती है। पर इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि पसेईवाली थैलीमें ही बालक रहता है इससे कहीं बालकके बदनमें नह नहीं लग जाय।

योनिमार्गसे जब पलेई निकलने लगे तो प्रसूताको चारपाईपर सुला देना चाहिये। बायें करवट सुलाना अच्छा है। हमारे देशमें स्त्रियों को उकड़ू बैठाते हैं। यह रेवाज अच्छी नहीं है। जब प्रसूताको प्रसव वेदना होने लगती है तो उससे जोर करवाते हैं इससे बच्चेदानीके उलटने या तिरछी हो जानेका डर रहता है और बच्चेके सिरका बोझ पड़नेसे मुलायम जगहोंके फट जानेका भय रहता है। बच्चा पैदा होनेके लिये बच्चेदानीके पुट्ठोंमें सिकोड़ होती है। यह सिकोड़ ठीक समयपर आपसे आप आरम्भ हो जाती है। बच्चेदानीकी तनावकी मददके लिये पेटके पुट्ठे भी सिकुड़ते हैं। यह क्रिया अपनी चेष्टासे भी की जा सकती है अर्थात् सांस रोकने और धूकनेपर यह साध्य है। बालक होना स्वाभाविक काम है। प्रकृति इसे आप निश्चय कर देती है। इसमें छेड़छाड़ नहीं करना चाहिये।

जिस समय बच्चा योनिसे बाहर निकलने लगता है उस समय पानिके नीचेकी सीवन पर तनाव जोरका पड़ता है और उसके फट

निकलने देना चाहिये। एकाएक सारा शरीर निकल आनेसे रक्त निकलने लगेगा। अगर बालकका शरीर बाहर निकलनेमें देर दिखाई दे तो एक ओरकी बगलमें अंगुलीको डालकर उसको धीरे धीरे बाहर निकाले।

बच्चेका सिर जब बाहर निकल आवे तो यह देख लेना चाहिये कि सिरमें कहीं नार तो नहीं लिपटी है। प्रायः यह देखनेमें आता है कि नार गर्दनमें लिपट जाती है और इससे गला घुटकर बच्चा मर जाता है। नारको सौंचकर गर्दनसे बाहर निकाल देना चाहिये।

बालक पैदा होनेके समय गर्भवतीके पेटको बहुत जोरसे नहीं दबाना चाहिये। बहुत जोरसे पेट दबानेका फल यह होता है कि योनिमार्गसे खूनका निकलना बन्द हो जाता है और सारा रक्त लड़केके मुंहमें चढ़ जाता है। इससे बालकको हानि पहुंचती है।

लड़का पैदा होते ही सबसे पहले उसके मुंहमें हाथ डालकर कफ या लार निकाल देना चाहिये जिससे बालक आसानसे सांस लेने लगे। तब नार काटनेकी क्रिया करनी चाहिये।

काटनेके पहले नारको दोनों तरफ बांध दे। बांधनेके पहले नारको ऊपरसे बच्चेके पेटकी ओर दूहना चाहिये। इससे दो लाभ होता है। एक तो नारका सारा रक्त बच्चेके पेटमें चला जाता है। दूसरे किसी किसी बच्चेकी नाभीका छेद इतना बड़ा होता है कि अंतड़ियोंकी एक-आध गडरी नार ही में रह जाती है। जो इस तरह दूहनेसे वह फिर पेटमें चली जाती है। नार काटनेकी छूरी बहुत तेज और साफ होनी चाहिये। नारको पहले धोकर साफ कर ले। तब उसे दोनों तरफ कुछ फासिलेपर काटे। नार काटते ही उसमेंका लोहू दो चार बूंद बालकको चटावे। यह बड़ा ही गुणकारी होता है क्योंकि गर्भमें बालक इसीको खाकर जीता है। नार काटनेके बाद तुरत ही बालकको बेसनसे मलकर स्नान करावे और उसे भली प्रकारसे पोछकर गर्म कपड़ेसे लपेट देवे। इसके बाद उसे घी और शहद चटावे। इससे बालकको तुरन्त पैखाना हो जाता है और वह बल ग्रहण करता है।

अब यह देखना चाहिये कि बालकका

जाती हैं और कभी कभी कठिन रोगोंसे पीड़ित हो जाती हैं।

बालक उत्पन्न होनेसे कमसे कम चालीस दिनतक उस स्त्रीके बदनमें तेलकी मालिश होना चाहिये और इन दिनोंमें उसे गरम जलसे स्नान कराना चाहिये। थकावट लानेवाला काम न कराना चाहिये और प्रसूताको पुरुष-प्रसंगसे सदा बचाते रहना चाहिये। यदि उन्हें दशमूलका काढ़ा दिया जाय तो अतीव गुणकारी होगा।

कितनी स्त्रियां ऐसी भी होती हैं कि उनके स्तनसे दूध नहीं उतरता। उसके लिये यह तरकीब करना चाहिये। इससे दूध फौरन उतरने लगेगा। एक बड़े बर्तनमें पानी भर कर खौला डालो। उसमें फलालेनका टुकड़ा डाल दो। थोड़ी देरके बाद कपड़ेको निकाल लो और उसे भली प्रकारसे निचोड़कर स्तनपर रखते जाओ। इसी तरह कई बार रखनेसे स्तन ढीले पड़ जायंगे और दूध निकलने लगेगा।

शिशु रक्षा विधान

जब बालक पैदा होता है, उस समय उस-

चाहिये। पहले गरम पानीसे और जब बालक बड़ा हो जाय तो ठंडे पानीसे। पर रोगी और दुर्बल बालकको सदा गरम पानीसे नहलाना चाहिये। नहलाते समय बालकका दिल इस तरह बहलाना चाहिये जिससे वह रोये नहीं। नहलाकर बालकका बदन मोटे कपड़ेसे पोछना चाहिये। इसी तरह बालकके बिछौनेको भी प्रति दिन धोकर साफ करना चाहिये।

दांत निकलना

दूधके दांत डेढ़ या दो वर्षके बाद निकलने लगते हैं। उस समय उन बच्चोंको विशेष कष्ट होता है जो माताके दूधके सिवा अन्न आदि भी खाये रहते हैं। दांत निकलनेके समय बच्चोंके मसूड़े सूजकर लाल हो जाते हैं। बच्चा बार बार मुंहमें अंगुली डाला करता है। बहुधा बालकोंको उलटी और दस्त हुआ करता है। किसी किसी बालकको ज्वर भी आने लगता है। दांत आनेके समय बालकके गलेमें तांबा और जस्ताका तार किसी कपड़ेमें लपेट कर बांध दें। इससे तकलीफ कम होती है। दांत निकलनेके समय बालकको कब्जकी शिकायत न होने दें।

तेरहवां अध्याय

—:○*○:—

बालकोंकी रक्षा

बालकको नीरोग तथा तन्दुरुस्त बनाये रखनेके लिये प्रत्येक माताको दो बातें जान लेना अत्यन्त आवश्यक है। पहले माताको यह जानना चाहिये कि बालक किस तरह आरोग्य रह सकता है और दूसरे यह जान लेनेके बाद उसीके अनुसार बर्तना या व्यवहार करना चाहिये।

बालकको आरोग्य रखनेके कुछ नियम नीचे दिये जाते हैं—

१—ताजी और स्वच्छ हवा।

२—अच्छा और हलके पानीका प्रयोग।

३—नियत समयपर सादा और बलकारी भोजन बालकको खिलाना।

४—ऋतुके अनुसार कपड़े पहनाना। कपड़े तंग न हो और हर वक्त बालकके शरीरको कपड़ेसे ढक नहीं रखना चाहिये।

भीष्मपितामह, परशुराम सदृश बलवान औ
तेजस्वी बालक पैदा होते थे, वही देश है जह
आज बालकोंकी दशा देखकर कलेजा फट जा
ता है। इसका एकमात्र कारण हमारी माता
ओंकी असावधानी है। मातायें मूर्ख होनेसे
कारण बच्चोंकी देखरेख यथावत नहीं क
सकतीं और बच्चे जैसे होने चाहिये नहीं होते

ईश्वर अन्यायी नहीं है। वह जिसे पैद
करता है निरोग पैदा करता है। यदि हम आ
रम्भमें ही प्रकृतिके नियमके अनुकूल अपने
सन्ततिको चलावे तो कोई कारण नहीं है कि
हम उसे नीरोग और स्वस्थ नहीं रख सकते
जहां हम प्रकृतिके नियमको तोड़ते हैं वहीं दण्ड
भोगना पड़ता है और बालक रोगसे पीड़ि
हो जाते हैं।

अबोध बालक बेसमझ होते हैं। उन्हें इस
बातका ज्ञान नहीं रहता कि किस बातमें ह
लाभ होगा अथवा किस बातमें हमें हानि होगी।
इसलिये माताको बड़ी ही देखरेखमें बड़ी सा-
वधानी रखनी चाहिये। कभी कभी माताओंकी
असावधानीसे ही बच्चे रोगके शिकार हो

जाते हैं और जन्म भर दुःखमेंही रहते हैं। बालक-
के शरीरमें रोग प्रवेश कर गया। अबोध बालक
पीड़ाके मारे रो रहा है। शरीरकी पीड़ाको वह
प्रगट नहीं कर सकता। माता लापरवाहीसे
उसकी पीड़ाका ख्याल नहीं करती। समझती
है कि बच्चा भूखा है उसे खिला पिला देती है।
यदि रोना बन्द नहीं हुआ तो दो चार
चांटे भी जमा देती है। माताओंको उचित है
कि बच्चोंको बार बार रोते देखकर उनके रोने-
का कारण जानें। यदि किसी रोगका सन्देह
हो तो वैद्यको दिखलावें और उसकी दवा करें।
रोग बढ़ जानेपर कठिनाई आजाती है।

माताएँ बहुधा यही समझती हैं कि बच्चा
पैदा कर दिया और दूध पिलाकर उसे बड़ा कर
दिया. अब हमारे बालककी सम्हाल हो गई।
माताको सदा इस बातकी देख रेख रखते रहनी
चाहिये कि बालक कभी भी बीमार नहीं होता।

[illegible] बच्चोंके एक प्रकार और भी
[illegible] है। [illegible] [illegible]
बड़ी हानि उठाना पड़ता है। [illegible] माताएं
बच्चोंके पैदा होनेपर उनका ध्यान न देकर

पहले झाड़-फूंक आरम्भ करेंगी। परिणाम यह होता है कि रोग बढ़ जाता है और कभी कभी इसीमें बालक मर भी जाते हैं।

जबतक बालक दूध पीता रहे माताको अपने भोजन तथा रहन-सहनमें सावधानी रखनी चाहिये। माताके शरीरमें रोग आजाने-से बालक रोगी हो जाता है। इससे माता-को कभी ऐसा अन्न नहीं खाना चाहिये, इस प्रकार नहीं रहना चाहिये जिससे उसके शरीर-में रोग आ जाय। यदि माता निरोग है और बालककी सावधानीसे रखती है तो कोई कारण नहीं है कि बालक रोगी हो जाय।

[illegible] माताये अपनी [illegible] छोटे [illegible] होती हैं। [illegible] छोटा [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] आता [illegible] अपने

आरामके लिये उन्हें रातको नशीली वस्तु पिला देती हैं जिससे रातभर वे चुपचाप सोवें। इसका असर बहुत ही खराब होता है। बालककी शक्ति क्षीण हो जाती है, वह निर्बल तथा कमजोर हो जाता है। काशीमें हमारे एक मित्र हैं। देखनेमें वे बड़े ही हृष्ट-पुष्ट हैं पर विचारे सदा बीमार रहते हैं। मैंने उनसे पूछा तो वे कहने लगे कि बचपनमें हमारी देखरेखके लिये एक दाई रखी गई थी। मैं एक दिन रातको बहुत रो रहा था। दाईने मुझे चुप कराना और सुलाना चाहा पर मेरा रोना बन्द नहीं हुआ। वह अफीम खाया करती थी। झट एक गोली मेरे मुंहमें भी डाल दी। मैं दूसरे ही दिन बीमार पड़ गया। बचनेकी उम्मीद नहीं थी। बड़ी कोशिशसे प्राण बचे पर उसी समयसे जो कमजोरी और बीमारी आई आजतक नहीं गई। इसके अलावा कभी कभी मातायें बिना अन्दाजकी मात्रा दे देती हैं और लड़के नशेको बरदाश्त न कर मर भी जाते हैं

बालकोंकी बीमारीका प्रधान कारण माताकी मूर्खता और असावधानी है। लापरवाह

मातायें दूषित दूध और अन्न बालकोंको खिला पिला देती हैं। इसीसे बालक बीमार हो जाते हैं।

बालकका प्रधान भोजन दूध ही है। इससे हम दूधसे ही आरम्भ करते हैं। बालकको जो दूध दिया जाय वह अतिशय शुद्ध होना चाहिये।

शुद्ध दूधके लक्षण

जो दूध पानीमें डालनेसे उसमें मिलकर एक हो जाता है उसी दूधको शुद्ध दूध समझना चाहिये।

पर जो दूध पानीमें डालनेसे तैरने लगे, कसैला और झागदार मालूम दे, खट्टा अथवा कड़ुआ हो, पानीमें डालनेसे ढीली ढीली रेखायें उतराने लगें, नमकीन तथा गाढ़ा हो, उसमें जसी आ गई हो और पानीमें डालनेसे वह डूब जाता हो तो उस दूधको क्रमशः वात पित्त तथा कफसे दूषित दूध समझना चाहिये। ऐसे दूधको बालकको कभी नहीं पिलाना चाहिये। इससे बालकके शरीरमें अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं। बालकका दस्त रुक जाता है। पिशाब करनेमें उसे कष्ट होता है। उलटी

तरहकी तकलीफ होती है तो रोता चिल्लाता है या अपनी बदनको पटकता है। इस तकलीफके कई कारण हो सकते हैं। केवल बीमारीके ही कारण ऐसा नहीं होता। इससे माताको सबसे पहले जानना चाहिये कि वालक क्यों रो रहा है। तुरत दवा दारूकी फिकर न करने लगे। कभी कभी जूएं आदिके काटनेसे भी वालक बुरी तरह रोने लगते हैं। माताको पहले यही देखना चाहिये कि बिछौने आदिमें जूआं या चींटी वगैरह तो नहीं आ गई है जो वालकको काट रही हैं।

यदि इनमेंसे कोई बात नहीं हो तो समझ लेना चाहिये कि वालक बीमार है। वालकोंकी बीमारीका अधिकतर कारण पेटका रोग होता है। इससे माताका ध्यान सबसे पहले वालकके पेटकी ओर जाना चाहिये। यदि माताको मालूम हो जाय कि वालकके पेटमें दर्द है तो वालकके पेटको सेंके। वालकके चमड़े बड़े ही मुलायम होते हैं इससे आंच कभी तेज न रखे और देरतक सेंकनी भी न रहे। इसके बाद खूब महीन नमक पीसकर वालकके पेटपर

मले और दो दाना इलायची और दो दाना सौंफ माके दूधमें पीसकर बालकको पिला दे। यदि पेटमें दर्द है तो बालक अपने पैरोंको बारबार पेटकी ओर समेटता है।

माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बालक अधिक समयतक एकही करवट नहीं सोता रहता। इससे बालकको तकलीफ हो जाती है। बालककी पसलियोंमें दर्द होने लगता है। माताको उचित है कि वह बालकको बराबर घंटे दो घंटेके बाद फेर दे।

यदि बालक जागता हुआ भी बराबर आंख मूदे रहता है और रोता है तो समझना चाहिये कि उसके सिरमें दर्द है।

इनके अतिरिक्त बालकको अन्य भी अनेक प्रकारके साधारण रोग हो सकते हैं, जिनका वर्णन यहांपर अतीव आवश्यक है।

ढोंढीका पकना

(१) बहुधा नार काटनेवालीकी असावधानीसे बच्चेकी धोढ़री या ढोंढी पक जाती है। इसके लिये माताको मोमका मरहम या

कडुवे तेलमें भिगोया कपड़ा अथवा पुल्टिस घावपर लगाना चाहिये । अगर उसमें सूजन आ गई हो तो कपड़ा गरम करके सेंक दें ।

दूधका फेंकना

(६) यदि बालक दूध फेंकता हो तो पहले इस बातका पता लगाना चाहिये कि इसका क्या कारण है । बालकके पेटमें कुछ खराबी है अथवा माताके दूधमें कुछ दोष आ गया है । बहुधा देखनेमें आता है कि मातायें काम करके उठती हैं, पसीनेसे लथपथ रहती हैं और बच्चेको दूध पिलाने लगती हैं । कामके कारण दूधमें गरमी आ जाती है और दूध दूषित हो जाता है । इसलिये माताको उचित है कि वह बच्चेको इस तरह कभी भी दूध न पिलावे । कामपरसे उठकर पहले ठंडी होले तब दूध पिलावे, नहीं तो बच्चा फौरन दूध फेंक देगा । यदि बच्चेके पेटमें किसी तरहका दोष आ गया हो तो इसके लिये (क) काकड़ासींगी, अतीस, मोथा, और पीपल समान मात्रामें कूटकर उसकी बुकनी शहदमें मिलाकर बालकको चटावे (ख) आमकी

हो जाती है। इसलिये दवा करनेसे पहले इसकी जांच कर लेनी चाहिये। यदि दांत निकल रहे हों तो दस्तको रोकनेका उपाय नहीं करना चाहिये। यदि अपचके कारण दस्त आते हों तो बालकको घोंटी देनी चाहिये। यदि सर्दीके लग जानेसे दस्त आता हो तो बालकके पेटपर गरम कपड़ा बांध दे और उसे सर्दीसे बचावे।

कानका बहना

(६) यदि बालकका कान बहता हो तो पहले नीमकी पत्तीको उबालकर गरम पानीसे धोवे, फिर उसमें समुद्र फेन डाल दे अथवा भंगरैयाका रस अथवा सुदर्शनकी पत्ती या गेंदेकी पत्तीका रस गार दे।

आंखका आना

(७) बालककी आंखें कई कारणोंसे दुखने लगती हैं। अधिक गर्मी, अधिक सर्दीके कारण कभी कभी माताकी आंखोंमें दर्द होनेके कारण भी बालककी आंखें दुखने लगती हैं और कभी२ दांत निकलनेके समय बालकोंकी आंखोंमें दर्द होने लगता है। यदि बालकके दांत आरहे हों तो आंखकी कोई दवा नहीं हो सकती, क्योंकि

जबतक दांत अच्छी तरह नहीं निकल आवें
दर्द नहीं जायगा। यदि माताकी आंखमें पी
हो तो माताका इलाज कराना जरूरी है
यदि वालककी आंखका इलाज कराना जरू
है तो निम्नलिखित दवा करनी चाहिये:—

(१) आंवला और लोधको गायके घी
भून डाले, फिर उसे पानीमें पीसकर आंखोंप
लेप कर दे। (२) घेकुआरके रसका अंज
लगावे। (३) वकरीके दूधकी मलाई आंखों
पर वांध दे। यदि आंखोंमें कीचड़ जमता है
और सोकर उठनेके वाद वालककी आं
जल्दी न खुलती हों तो त्रिफलाके जलसे उ
धोना चाहिये।

आंखका सूजना

(८) यदि वालककी आंखें सूज गई हों त
हरें, फिटकिरी, रसौत, इन तीनोंको तीन ती
माशे और अफीम दो माशे लेकर एक
पीस डाले और आगमें गर्मकर पलकों प
चढ़ा दे।

पुरानी इमलीका छिलका तथा बीया [बीज
निकालकर उसे साफ कर डालना चाहिये।

और पानीमें भिगो देना चाहिये। दो घंटे इसी तरह भीगी रहनेके बाद उसे मलकर छान ले। फिर उसमें एक मात्रा फिटकरी और अफीम डालकर लोहेके बर्तनमें पकावे। गाढ़ा हो जानेपर उतार ले और आंखोंपर उसीका लेप चढ़ावे।

हिचकी

यदि बालकोंको हिचकी आती हो तोः—

(१) थोड़ासा ठंडा जल पिलादे अथवा (२) नारियलपीसकर उसमें चीनी मिलाकर बालकको चटावे।

(३) पिपल और मुलेठीकी बुकनी बना लो। इसमें शहद और मिश्री मिलाकर बिजौरे नीबूकेरसके साथ बालकको चटा वे।

(४) हींग, काकड़ासींगी, गेरू, मुलेठी, सोंठ तथा नागरमोथाकी बुकनी बनाकर शहद-में मिलाकर चटानेसे हिचकी और श्वास दोनों बन्द हो जायंगे।

गंजा होना

(१०) कितने बालकोंके सिरमें बाल नहीं उगते। यदि बालकके सिरमें बहुत दिनतक बाल न हों तो (१) मक्खीका मैल पानीमें

दुबलापन

यदि बालक दुबला पतला हो तो उसे बकरीका दूध पिलाना चाहिये।

अधिक प्यास

यदि बालकको अधिक प्यास लगती हो तो मुनक्का पीसकर उसमें नमक मिलाकर बालकको चटावे।

आंव

यदि बालकको आंव अर्थात् दस्तके साथ लोहू आता हो तो अधभुनी सौंफकी बुकनी बनाकर उसमें कच्ची चीनी मिलाकर दे।

छोटी हरेंकी बुकनी देनी चाहिये। बेलका गूदा गायके दहीमें पीसकर पिलाना चाहिये। अनारका छिलका पीसकर गायके दहीमें पिलाना चाहिये। बच्चेका भोजन सादा, पतला और जल्दी पचनेवाला होना चाहिये। कोई भी ऐसा पदार्थ खानेको नहीं देना चाहिये जो देरसे पचता हो।

फोड़ा फुंसी

यदि बालकको अधिक फोड़ा फुंसी होता हो तोः—

(१) ६ माशे खड़िया और ८ माशे मक्खनको एकमें घोंटकर मलहमकी तरह सारी देहमें लगावे।

मूत्ररोग

यदि बालकको पिशाव न उतरती हो तो मूलकी लेड़ीको मट्ठामें पीसकर उसे गरम करे और ढोंढ़ीसे लेकर पेंडूतक लेप करे।

टेसूके फूलको पीसकर बालकको पिलावे।

जड़ैया ज्वर

यदि बालकको जड़ैया आती हो तो तुलसीकी पत्तीका काढ़ा पिलावे। तीन पत्ती तुलसीमें तीन दाना मिर्च मिलाकर पीसे और उसे जलमें घोलकर चुरा दे। जब खूब उबाल आ जाय तो बालकको पिला दे।

दस्तका आना

(१) यदि बालकको पतला दस्त आता हो तो नेत्रवाला, आमका फूल, बेलका गूदा तथा गजपीपर, बराबर मात्रामें लेकर इनका काढ़ा बनावे और बालकको पिला दे।

(२) यदि ज्वरके साथ दस्त आते हों तो पीपर, अतीस, नागरमोथा काकड़ासींगीकी

बुकनी बना ले और शहदमें मिलाकर बालकको चटावे।

(३) यदि प्यास अधिक लगती हो तो सोंठ, अतीस, मोथा, तथा इन्द्रजवका काढ़ा पिलावे।

खुजली

यदि बालकको खुजली हो गई हो तो कड़ुवे तेलमें चूनेका पानी मिलाकर उसे खूब हिलावे और जब वह काफी गाढ़ा हो जाय तो उसीको बालककी बदनमें मालिश कर दे।

(२) कड़ुवा तेल, सेंधा निमक तथा कागजी नीबूका रस एकमें फेंट डाले और बालकके बदनमें पोत दे, थोड़ी देरके बाद मल कर स्नान करा दे।

चन्दनके तेलमें निमक और नीबूका रस मिलाकर बालकके बदनमें उबटन करना चाहिये।

यदि सुखिया खाज न होकर बदनमें फोड़ हो गये हों तो उन्हें फोड़ डालना चाहिये और नारियलके दूधके साथ गन्धक मिलाकर उनमें भर देना चाहिये।

खशका इत्र मिलाकर उसे पानीमें भिगोकर बालकको सुंघावे। (३) त्रिफलाका सेवन करावे।

वालकको लू लगनेपरः—

(१) आमको भून कर उसका शरबत पिलावे और सारे बदनमें उसीका मालिश करे।

(२) प्याज पीसकर उसमें जवका आटा मिलाकर उवटन करे।

(३) भूनी और कच्ची प्याजके साथ दो तोले जीरा और दो तोले मिश्री मिलाकर पीस डाले और पिलावे।

(४) धनियेका शरबत मिश्री मिलाकर पिलावे तो लू लग ही नहीं सकती।

वालकको अपचकी बीमारी हो जानेपर—

(१) सोवाके पानीके साथ रेंड़ीका तेल देना चाहिये।

(२) रेंड़ीके तेलमें छोटी हर्रे पीसकर पिलाना चाहिये।

(३) यदि बच्चा सयाना हो गया हो तो प्याजका रस अथवा लहसुनकी कली (जावा) निमकके साथ पीसकर पिलाना चाहिये।

सिरका दर्द—बालकके सिरमें दर्द हो तोः—

(१) चन्दन और सोंठ पीसकर कनपटी तथा सिरपर लगाना चाहिये।

(२) काली मिर्च तथा चावल पीसकर गरम करे और सिर तथा कनपटीपर उसका लेप करना चाहिये।

(३) सिरपर मक्खन लगाना चाहिये।

सर्दी या जुकाम—यदि बच्चेको सर्दी लग जाय और नाकसे पानी जाने लगे तो निम्न लिखित उपचार करना चाहियेः—

(१) नाककी हड्डी, सिर और कनपटीको सेंकना चाहिये।

(२) राईको कूंच डाले और उसे पानीमें डालकर आगपर चढ़ा दे। जब पानी पक जाय तो सोते समय बालकके पैर उसी गुनगुने पानीसे धोकर मोटा ऊनी मोजा उसे पहना दे।

(३) यदि बालक माताका दूध पीता हो तो माताको बाजरेका हलवा खिलाना चाहिये या इसी तरहके अन्य गरम पदार्थका सेवन कराना चाहिये।

उन्हरिया या अम्हौरी

यदि गरमीकी अधिकताके कारण बालकके बदनमें अम्हौरी हो गयी हों तो बालकको बड़ी सावधानीसे रखना चाहिये। उसके शरीरको सदा गरम रखना चाहिये और आमकी गुठली पीसकर लगाना चाहिये।

(२) पीली मिट्टीमें गुलाब जल मिलाकर पोतना चाहिये।

गलसूआ अर्थात् गालो माता

यदि बालकका गाल फूल गया हो तोः—

(१) गोबरौली मिट्टी गरम पानीमें पकाकर बालकके गालपर लगा देना चाहिये।

(२) राईको पीसकर अथवा धतूरेके बीजको पीसकर गरम करना चाहिये और उसे गालपर चढ़ा देना चाहिये।

कितनी मातायें अपने बच्चोंको मोटा ताजा और तगड़ा देखना बहुत चाहती हैं। इसलिये हानि-लाभका विचार न कर वे उन्हें खूब घी पिलाती हैं अथवा अन्य तरहका चिकना और देरमें पचनेवाली चीजें खिलाती हैं। बच्चा उन पदार्थोंको सहजमें पचा

नहीं सकता। उससे उसका पेट भारी रहने लगता है। ऐसी दशामें माताको निम्न लिखित उपचार करना चाहिये:—

(१) बकरीकी लेंड़ी आधी छटाक, रेंड़ीकी बीजी पैसेभर, महुआ आधा छटाक, इन तीनोंको पानीमें एक साथ खूब पकाना चाहिये। जब खूब चुर जाय तो आगपरसे उतार कर कपड़ेपर फैलाना चाहिये और बरदाश्त करने भर गरमी रहते उसे बालकके पेटपर रखकर ऊपरसे बांध देना चाहिये।

(२) साबुन, मुसब्बर, नमक और हल्दी इन सबोंको पानीमें पीसकर चुराना चाहिये और बरदाश्त करने भर गरम रख कर इन्हें पेटपर रखकर बांध देना चाहिये।

बच्चोंके लिये साधारण औषधि

बालककी तबीयत अगर खराब हो जाय तो वैद्य, हकीम या डाक्टरको दिखाना तथा दवा कराना जरूरी है। पर माताको इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि जहांतक हो सके बालकको दवा कम खिलाई जाय। जरा जरासी बीमारीमें दवा देना अच्छा नहीं है; क्योंकि अधिक दवाके प्रयोगसे एक तो लाभके बदले हानि

होती है और दूसरे शरीर जब दवाके जोरको पूरी तरहसे बरदाश्त कर लेता है तो फिर दवा-का असर भी जाता रहता है। इससे जरूरतके समय दवा उतना फायदा नहीं करती। मैं अपने एक मित्रको जानता हूं। उनके घरमें दवाका बड़ा प्रयोग होता था। उनके पास दवाओंकी एक पिटारी थी। सबेरे उठकर वे हरएक बच्चेको जबरदस्ती दवा खिलाया करते थे। ईश्वरके नामके स्थानपर वे दवाओंका ही नाम जपते थे। पर मैंने उनके बच्चोंको कभी भी सुखी नहीं देखा। एक न एक बीमार रहता ही था। इसलिये जहांतक हो सके बाहरी उपचारसे ही काम लेना चाहिये, पर जब देख ले कि दवाके बिना काम नहीं चल सकता है तो बालकको मामूली दवा दे। पर रोग बढ़ने न दे।

माताको चाहिये है कि दवाके साधारण काममें आनेवाली सभी वस्तुओंको इकट्ठी कर रखे: जिससे समय पड़नेपर उसे तलाशना न पड़े। जड़ी बूटियोंका दाम भी इतना कम होता है कि उन्हें इकट्ठा करना कठिन नहीं है और न उनमें खर्च ही अधिक पड़ता है।

असावधानी ही बच्चेकी बीमारीका कारण होती है। पर यदि बच्चा बीमार हो जाय तो उसकी देखरेखमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

बच्चेको किसी सुचतुर वैद्यको (जो बच्चोंका ही इलाज करता हो) दिखाना चाहिये और जिस तरह वह कहे उसी तरह उपचार करना चाहिये। वैद्यकी दवा करते समय अपनी टांग कभी भी न अड़ानी चाहिये।

हमारे देशमें साफ हवा, साफ बिछौना और साफ कमरा एकदमसे गौण समझे जाते हैं। कोई भी माता इसपर ध्यान नहीं देती। बीमार बालकके लिये पहली आवश्यकता इसी बातकी है कि जिस कमरेमें वह सुलाया जाय, वह खूब हवादार होना चाहिये. कमरेमें गन्दगीका नाम न हो, कमरेमें किसी तरहका दुर्गन्ध न आती हो, कमरा यथासाध्य गरम रखना चाहिये। बीमार बच्चेके बिछौनेका चादर दोनों समय बदलना चाहिये और बिना धोये उस चादरको फिर नहीं बिछाना चाहिये। बच्चेका बिछौना मुलायम होना चाहिये। इसमें असावधानी करनेसे हमने अपनी आंखों बच्चोंको मरते देखा है।

कलकत्तेमें मैं जिस मकानमें रहता था, उसके मालिकका लड़का बीमार पड़ा। स्त्रियोंने उसे जिस कमरेमें रखा, वह सामानसे लदा था, दो दरवाजे थे, उन्हें भी जकड़कर बन्द कर दिया। एक अंगेठीमें आग भी रख दी और चार पांच औरतें भी बैठ गई। जब जब डाक्टर आये इसके लिये बिगड़े कि कमरेमें हवाकी कमी है और इसका असर लड़केपर पड़ रहा है। मैंने भी समझाया, पर मूढ़ स्त्रियोंने इसकी परवा न की। शाम होते होते बच्चा इस संसारसे कूच कर गया।

दूसरे, दवा वैद्य या डाक्टरके कहनेके अनुसार ही देना चाहिये। दवा ठीक समयपर दी जानी चाहिये। दवाके मापके लिये एक बर्तन होनी चाहिये। दवाकी पूरी मात्रा बालकको पिला देनी चाहिये, जरा भी दवा व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिये। दवा जहांतक हो सके साफ बर्तनमें पिलानी चाहिये। शीशेके बर्तन दवा पिलानेके लिये सबसे उत्तम होते हैं। दवा पिलाते समय बच्चेको प्रसन्न चित्त रखना चाहिये। दवा पिलाकर मुंहका जायका स्वाद

(४) यदि बालकका ज्वर चला गया हो पर हरारत रहती हो तो अतीस, नीमकी छाल और गिलोयका काढ़ा पिलाना चाहिये।

(५) कुटकीकी बुकनी बनाकर शहद और मिश्रीके साथ बालकको चटावे। इससे बालकका हर तरहका ज्वर दूर हो जाता है।

(६) कुटकीको जलमें पीसकर बालकके शरीरमें उसका लेप करे। कैसा ही ज्वर हो अवश्य शान्त हो जायगा।

(७) जो बालक माताका दूध पीते हों, उनके लिये नागरमोथा, काकड़ासींगी और अतीसकी बुकनी शहदमें चटाना ज्वर, खांसी और वमनके लिये सदा लाभकारी निकला है।

(८) धनिया, लाल चन्दन, गुरुचकी जड़ और नीमकी भीतरी छाल इन सबोंको बराबर मात्रा लेकर खरलमें कूट डालो। रातको नई हँड़ियामें पावभर पानीमें इन्हें भिगो दो। सुबह आगपर चढ़ा दो। जब पानी जलकर आधा रह जाय तो उतार कर छान लो और ठंढाकर पिलाओ।

दस्तको रोकनेके नुसखे

यदि बालकको दस्त अधिक आते हों तो—

(१) मंजीठ, धायका फूल, सारिवा तथा पठानी लोधका काढ़ा ठंढा करके शहदमें मिलाकर पिलावे।

(२) सोंठ, अतीस, नागरमोथा, सुगन्धवाला तथा इन्द्रजवका काढ़ा बनाकर पिलावे।

(३) लजनीकी जड़, धायका फूल, लोध तथा सारिवाका काढ़ा बनावे। ठंढाकर इसमें शहद मिलाकर बालकको पिलावे। कैसी ही दस्तकी बीमारी क्यों न हो बन्द हो जाती है।

(४) मोचरस, लजनीकी जड़ तथा कमलकी केशर बराबर मात्रामें सवा तोले लेकर इसमें उतना ही बढ़िया चावल मिला दो। ३ दोंक पानीमें पीसकर इनकी लपसी बना डालो। इसके खिलानेसे आंव,दस्तके साथ रक्तका आना बन्द हो जाता है। यह दवा उन बालकोंको दी जानी चाहिये, जो अन्न खाते हैं।

(५) सुगन्धवाला, मिश्री, शहद इन तीनोंको बराबर मात्रा चावलके जलमें मिलाकर बालकोंको पिलानेसे दस्तका आना रुक जाता है, प्यास कम हो जाती है, कै बन्द हो जाती है और ज्वर छूट जाता है।

नासूर पड़ गई हो तो मलहम लगानेसे पहले घावको नीमकी पत्तीसे धो लेना चाहिये। अगर घावसे मवाद (पीव) आती हो तो नीमके कच्चे पत्तेको पीसकर शहदमें मिलाकर चटाना चाहिये।

होठ फटना

प्रायः हमेशा और विशेषकर जाड़के दिनोंमें बालकोंके होठ फटने लगते हैं। इसके लिये :—

(१) घीमें नमक मिलाकर दिनमें दो तीन बार ढोंढी अर्थात् नाभिमें लगाना चाहिये।

(२) तरबूजके बीजको पानीमें पीसकर होठोंपर लगाना चाहिये।

पसली उठना

पसलीका रोग दो प्रकारका होता है। (१) मलके दोषसे होता है। अर्थात् दस्त ठीक तरहसे न आनेसे ज्वर और खांसी आने लगती है। इसके लिये साधारण दस्त लानेवाली दवायें जैसे अमिलताशका गूदा, मुनक्का, या बनफ्सा देकर दस्त कराना चाहिये। जमालगोटा या

कानमें डाले। इससे जानवर मरकर ऊपर आ जायगा।

पेटका रोग

पेटके रोग अनेक तरहके होते हैं। इससे हर एक रोगका अलग अलग वर्णन कियाजाता है।

(१) यदि बालकके पेटमें कीड़े (केंचुयें) हों या उन्हें बदहजमी (अपच) हो तो प्याजका रस उन्हें पिलाना चाहिये।

(२) अगर पेटमें दर्द हो तो करैलेके पत्तेके रसमें जरासा हल्दी मिलाकर पिला दे।

(३) अगर अजीर्ण हो तो नीबूके रसमें केशर पिसकर चटा दे।

(४) अगर पेटमें कहीं मल रुक गया हो और दस्त साफ न होती हो तो नीबूके रसमें जायफल पिसकर चटा दे।

(५) अगर पेटमें कीड़े हों तो चावलभर केशर और कपूर मिलाकर उबला दूध पिला दे।

पेटका बढ़ना

अगर बालकका पेट बढ़ गया हो और

सौंफ	अमलताश
छोटी हरें	बाल बच
उन्नाव	बड़ी हरें
सोहागा	गुलाबके फूल
वायबीरंग	सफेद जीरा
अजवायन	मुनक्का

इनकी बराबर मात्रा लेकर कूट डाले। जब देना हो तो खौलते हुए पानीमें एक मात्रा डालकर औटावे फिर उतारकर छान ले और आधा रत्ती या इससे कम बेशी काला निमक मिलाकर पिला दे। इससे बालकके पेट की पीड़ा, बदहजमी, पेटका फूलना, पेटका कड़ापन, दूध फेंकना आदि सभी शिकायतें दूर हो जाती हैं और बालकके शरीरमें बल बढ़ता है।

इस घोंटीको हर समय घरमें तैयार रखना चाहिये और बालकको अवस्था देखकर उसे पिलाना चाहिये।

समझमें इसका कोई कारण नहीं दिखाई देता। माका दूध आरम्भसे ही बालकको लाभकारी है। फिर धीरे धीरे बालकको गायका दूध देना चाहिये। सच्चा दूध कभी नहीं देना चाहिये। तीन पाव दूधमें एक पाव जल मिलाकर बालकको पिलाना चाहिये। सप्ताहमें एक बार तौलकर देखना चाहिये कि बालक वजनमें बढ़ रहा है या नहीं। उसी वजनके हिसाबसे बालकका भोजन घटाया और बढ़ाया जायगा। नीरोग बालकको नीचे लिखे अनुसार भोजन देना चाहिये।

प्रथम सप्ताह	१ मास	२ मास	५ मास	७ मास	९ मास	१० मास
दिन	दिन	दिन	दिन	दिन	दिन	दिन
६ बजे	६ बजे	६-३०	७	६-३०	७	७
८ बजे	८-३० „	६	१०	६	१०	१०
१० „	११ „	११—३०	१	१०-३०	१	१
१२ „	१-३०	२	४	२	४	४
२ „	३	४—३०		४-३०		
४ „	५—३०					
शाम—	रात	रात	रात	रात	रात	रात
६ बजे	८ बजे	७	७	७	७	७
रात	१०—३०	१०	१०	१०	१०	
८ बजे	२—३०	३	३			
१० बजे						
२ बजे						

टीका—जब लड़का तीन मासका हो जाय और यदि नीरोग हो तो उसे टीका दिलवा देना चाहिये। हाथमें तीन टीका लगवाना चाहिये। टीका दिला देनेसे चेचक (माता) निकलनेका डर जाता रहता है। टीका दिलानेपर यदि संयोगवश माता निकल भी आवें तो उनसे डर नहीं रहता। टीका दिलानेमें बालकको विशेष तकलीफ नहीं होती। दो तीन दिन तक साधारण ज्वर आवेगा। यदि सूजन अधिक हो तो रूईके फाहेसे बोरिक देना चाहिये। ऊपरसे पट्टी बांध देनी चाहिये जिससे किसी चीजकी ठेस न लग जाय अथवा बालक हाथ न दे दे।

दांत निकलना—जब लड़का सात मासका हो जाता है तभी उसे दांत निकलने लगते हैं। नीरोग बालकको दांत निकलते समय कोई कष्ट नहीं होता। पर कितने लड़के बीमार हो जाते हैं, दस्त आने लगती है, बुखार हो आता है। दांत निकलनेके समय यदि बालकको नींद नहीं आवे, वह अधिक रोवे तो दो ग्रेन ब्रोमाइड जलमें मिलाकर शरबतके साथ, खिला देना

चाहिये। दांत दिखाई देने लगें तो मसूरको किसी कड़ी चीजसे घिस देनी चाहिये। इसीलिये हमारे देशमें पहले दांत निकलते समय बालकको चूपिकाड़ी खिलानेकी चाल थी। दांत निकलनेमें यदि तकलीफ होती हो तो डाक्टरसे मसूर चिरवा देना चाहिये। साधारणतः इसकी आवश्यकता नहीं पड़ती। रेड़ीके तेलका जुलाब देना चाहिये। दांत निकल आनेपर सादा नेकड़ा पानीमें भिगोकर दांत दोनों बार धो देना चाहिये। आदमीको दो बार दांत निकलते हैं। सात महीनेकी आयुसे लेकर २ वर्षकी आयुतक दूधके दांत निकलते हैं। यह दांत ६ वर्षतक रहते हैं। ६ वर्षके बाद ये दांत टूटने लगते हैं और पक्के दांत निकलते हैं। सात वर्षसे लेकर २५ वर्षकी उम्रतक पक्के दांत निकल जाते हैं। दूधके दांत २० होते हैं। १० ऊपर और दस नीचे। पक्के दांत ३२ होते हैं। १६ नीचे और १६ ऊपर।

प्रायः देखा जाता है कि दांत निकलनेकी उमरमें अगर कोई रोग बालकको हो जाता है तो लोग यही समझते हैं कि बालकको दांत निकल

रहे हैं। पर यह बात सदा ठीक नहीं। यदि मसूढ़ेमें सूजन आजाय, उसमें जलन और पीड़ा मालूम हो,तब तो दांत निकलना समझना चाहिये, नहीं तो नहीं। दांत निकलनेके समय अनेक रोग होते हैं, इसलिये डाक्टरको एक बार बुलाकर दिखला देना चाहिये। अगर दांत ठीक तरहसे नहीं निकलें तो मुंहकी शोभा बिगड़ जाती है। मसूढ़ेमें सूजन होनेसे नीबूका रस घिस देना चाहिये। यदि इससे भी सूजन न जाय तो खोदकर खून निकाल देना चाहिये।

बीमारी

बालकोंकी बीमारीका प्रधान कारण उनका भोजन समझना चाहिये। अनियमित आहार, कम या बेशी भोजन,खराब दूध पीनेसे उन्हें रोग हो जाता है। कंडेंसड दूध या किसी तरहका विलायती दूध बालकको नियमित रूपसे नहीं देना चाहिये। यदि अधिक आवश्यकता समझी जाय तो डाक्टरकी रायसे भोजन दिया जाय। इस प्रकारके दूधके सेवनसे बालक कभी भी सुखी नहीं रह सकता। बोतलमें रखकर दूध पिलानेकी प्रणाली सबसे खराब है। बोतलमें दूधके

उसमें खूब घोलकर चार औंसकी शीशीमें भर-कर रख ले। चार चार घंटेपर एक एक चिम्मच देता जाय।

यदि आंव गिरता हो तो यह दवा बड़ा उपकार करती है। पेटमें दर्द होती हो तो अदरखका रस दे।

ज्वर—अनेक कारणोंसे बालकको बुखार आ जाता है। बालकोंका बुखार प्रायः तेज होता है। साधारणतः १०४, १०५ डिग्री बुखार हो जाता है। इसमें डरकी कोई बात नहीं। बुखार आनेपर पहले एक चम्मच रेंड़ीका तेल देना चाहिये। इससे दस्त साफ आवेगा। इसके बाद टिं एकोनाइट आध ड्रोप घंटा घंटापर देना चाहिये। बुखारके समय भोजन जहांतक हो कम ही देना चाहिये। दूधमें पानी या बार्ली मिलाकर देना चाहिये। अगर ज्वर तेज हो तो सिरपर बरफकी पट्टी रखनी चाहिये।

ठंढक या सर्दी—बच्चोंका चमड़ा इतना पतला होता है कि उन्हें सहजमें ही सर्दी लग सकती है। बीमार बच्चेको अधिक भोजन देने या बदनपर कम कपड़ा रखनेसे भी सर्दी लग

२४

पाखानेके रास्तेपर पिचकारी करनी चाहिये अथवा पाखानेके रास्तेसे एक टुकड़ा साबुन भीतर चढ़ा दे। अवश्य दस्त होगी। नियमित समय पर दस्त करानेके लिये बालकको दोनों पावोंपर बैठा देना चाहिये। इस तरह आदत पड़ जाती है और ठीक समय दस्त होने लगती है। पर २० मिनिटसे अधिक नहीं बैठाना चाहिये। पाखाना बाहर आनेके लिये अधिक जोर नहीं करवाना चाहिये। अधिक कांखने या जोर करनेसे कभी कभी मलद्वार (हगड़ौरी) बाहर चली आती है।

समय समयपर बच्चेके पेटमें काड लिवर आयल (मछलीका तेल) की मालिश करनी चाहिये। अथवा गरम जलमें रुमाल भिगोकर उसे मजेमें गारकर उसे पेटपर रख देना चाहिये। इससे भी दस्त होता है।

केंचुआ—बच्चोंके पेटमें प्रायः केंचुए पड़ जाते हैं। इनसे बच्चोंके मुंहसे सदा पंछा (लार) बहा करता है। ५ वर्षके लड़केको सोते समय दो ग्रेन क्यालोमेल,आधा ग्रेन सान्टोनिन दे दे। अगर बालककी उमर कम हो

तो आधा आधा ग्रेन करके चार चार क्यालोमेल देना चाहिये। इससे दस्तके रास्ते केचुआ निकल जायगा।

कान कुकुहाना—इससे कभी कभी बच्चे इतने बेचैन हो जाते हैं कि उन्हें नींद नहीं आती। पानको गरम करके उसका रस कानमें छोड़ना चाहिये। कोई कोई माता तेल गरम करके कानमें छोड़ देती हैं। पर यदि तेल अधिक गरम रहा तो और और भी उपाधि उठ जाती है।

कानमें कीड़ा पड़ जाना—कभी कभी बच्चोंके कानमें कीड़ा पड़ जाते हैं। ऐसी दशामें बालक दिन रात रोता है। बिना किसी बीमारीके पीला पड़ जाता है। दिनभर कान खुजलाया करता है। बच्चेको सुलाकर रुईके फाहा द्वारा बोरिक एसिडके जलसे धो देना चाहिये। धो कर दो ड्राप बोरिक एसिड कानमें छोड़ दे और कान बन्द कर दे। कान साफ करनेके लिये समय समयपर हाइड्रोजन परक्साइड जलमें मिलाकर कानमें छोड़ना चाहिये।

डिप्थीरिया—बच्चोंके लिये यह भयानक

स्त्रीको उसके पास जाना नहीं चाहिये। जो उस बच्चेकी सेवा करे उसे घरकी कोई चीज छूनी नहीं चाहिये। प्राचीन कालसे हम लोगोंमें चेचक आदिकी बीमारीके लिये इसी तरहका नियम चला आ रहा है। वह बहुत ही अच्छा है और अनुकरणीय है।

बाल चिकित्सा—साधारण दवायें

बच्चेकी तबीयत जरा भी खराब हुई कि माको दवाकी फिक्र पड़ती है। पर यह बात ठीक नहीं है। अनेक बार ऐसा देखनेमें आया है कि बिना दवाके ही बालक अच्छे हो गये हैं। अगर दवा देनी ही पड़े तो बालकको ऐसी चीजमें दवा दे जो अच्छी लगे। मिश्री, शहद या चीनीके शरबतमें दवा देना उत्तम होता है। माताये प्रायः बालकोंको अण्डबण्ड दवा दे दिया करती हैं। पड़ोसिनने कह दिया कि मेरे बच्चेको यही रोग हुआ था तो मैंने अमुक दवा दी थी और उसे आराम हो गया था। बस, माताने वही दवा बच्चेको दे दी। पर इससे कभी कभी बड़ी गड़बड़ी मच जाती है। दवा और दवाकी मात्रामें किसी तरहकी गड़बड़ी नहीं

पिला देनेसे दस्त खुलासा होती है। अगर इससे दस्त न हो तो चार ड्राम दवा गरम जलमें मिलाकर पाखानेके रास्तेसे पिचकारी द्वारा चढ़ाना चाहिये। साबुनका टुकड़ा अथवा पुरानी इमली पाखानेके रास्तेसे चढ़ा देनेसे भी दस्त होता है।

उपिकाक वाइन —यह दवा खांसीमें विशेष लाभदायक है। दो दो घंटेके बाद तीन तीन ड्राप देना चाहिये।

कालमेघ —अगर बच्चोंका यकृत (गुर्दा) बढ़ जाय तो कालमेघके पत्तेका रस पिलाना चाहिये।

[illegible]

बच्चे [illegible] चंचल होते हैं। छुरी कैंची आदि लेकर खेला करते हैं। खेलते २ अपना हाथ काट देते हैं। उस उसी समय [illegible] देना चाहिये। [illegible] अगर खून बन्द न हो [illegible] बन्द [illegible] देना चाहिये।

जलना—बच्चे दियासलाईसे खेला करते हैं, आग या गरम जल या दूधसे जल सकते हैं। अगर किसी तरह बच्चोंके कपड़ेमें आग लग जाय तो उसे उसी समय जमीनपर सुला देना चाहिये। और सारा बदन कम्बल या और किसी कपड़ेसे ढक देना चाहिये। आग आपसे आप बुझ जायगी। जले स्थानपर गरी-का तेल या जैतूनका तेल लगाना चाहिये और रूईका फाहा रखकर बांध देना चाहिये। अगर पीड़ा अधिक होती हो तो बोरिक आयण्टमेंट अथवा यूक्लिप्टस तेल लगाकर बांध दे।

सियार, कुत्ता या सांपका काटना—अगर सियार, कुत्ता और सांप काट लें तो सबसे पहले किसी तरहसे चूसकर लोहू निकाल ले। जिसके दांतमें रोग नहीं है तथा मुंहमें घाव नहीं है उसे इस तरह रक्त चूसकर निकाल लेनेमें कोई हर्ज नहीं। जहां दांत लगा हो उसके ऊपर रस्सीमें बांध दे। और कटे हुए जगहको छूरीसे चीर दे जिसमें विषैला रक्त बाहर हो जाय। इसके बाद पोटास परमाग्नेट लगाकर बांध दे।

बिच्छूका डंक—बिच्छूके डंक मारनेपर अमोनिया लगा देना चाहिये।

चटक—अगर शरीरके किसी अंगमें चटक आ जाय तो पानीमें निमक मिलाकर आगपर चढ़ा दे और उसीके भाफसे सेंक दे। उसके बाद मालिश करे। बच्चोंका हाथ पैर या सिर पकड़कर खींचना या हिलाना नहीं चाहिये। इससे हड्डियोंकी जोडपर जोर पड़ता है।

अगर बच्चोंके नाक या कानमें कोई वस्तु या कीड़ा घुस जाय तो लकड़ी डालकर उसे निकालनेका यत्न नहीं करना चाहिये। तुरन्त गरम जल पिचकारीसे कान या नाकमें डालना चाहिये। जो कुछ कान या नाकमें गया होगा पानीके साथ बाहर हो जायगा।

अगर आंखमें कोई चीज पड़ जाय तो कागज या रूमालके कोनेसे उसे आस्ते आस्ते निकाल ले। फिर आंखको गरम जलसे धो डाले। अगर आंखमें दर्द होता हो तो पलकपर रेंड़ीका तेल लगाकर शीतल जलकी पट्टी बांध दे।

गलेमें अटकना—बच्चोंको खायाखाद्यको

बुद्धि नहीं रहती। जो कुछ मिलता है मुंहमें डाल लेते हैं। कभी कभी पैसा, कौड़ी, घीया, (बीज) समूचा बादाम आदि मुंहमें डाल लेते हैं। अगर कोई वस्तु बालकके गलेमें अटक जाये तो उसको उलटा लटका दो और पीठपर धीरे धीरे मुक्का मारो।

विषैली चीजें—घरमें सामान व्यवहारकी अनेक चीजें होती हैं जिनमें जहर रहता है, जैसे दियासलाई, आलपीन, मिट्टीका तेल, कलईदार खिलौना, वार्निशदार छड़ी आदि। बच्चे बिना समझे बूझे इन्हें मुंहमें डाल लेते हैं। कभी कभी इनके असरसे जहर पैदा हो खराबी कर बैठता है। ऐसे अवसरपर बच्चेको कै (उलटी) कराना चाहिये।

डूबना— जलमें डूबते बालकको तुरत निकालकर जलसे बाहर करें। और उलटा टांग दे। जीभ हाथसे खींचकर बाहर निकाल ले। थोड़ी देरतक इस तरह रखनेसे पेटमें गया पानी निकलकर बाहर हो जायगा। इसके बाद बच्चे को चित्त सुला दे। बच्चेका हाथ कभी सिरपर और कभी पेटपर दबावे। बोतलमें गरम जल

भरकर शरीरपर फेरे जिससे शरीर गरम रहे। अमोनिया सुंघावे। एक घंटेतक इसी तरह करता रहे। बालक ठीक हो जायगा।

पन्द्रहवां अध्याय

बालकोंकी शिक्षा

जिस तरह पौधे या पेड़को छोटी अवस्थामें जिस तरह चाहिये झुका दीजिये उसमें कोई कठिनाई नहीं पड़ेगी ठीक वही बात बालकोंके लिये है। छोटी अवस्थामें उनकी बुद्धि, उनका स्वभाव, उनकी प्रकृति, इतनी सरल रहती है कि जिस तरहका संस्कार चाहिये उनपर डाल लीजिये। वह संस्कार एक बार पड़ जानेके बाद अमिट हो जाता है। लड़कोंको फुर्तीला, नाजुक, चञ्चल, सच्चा, झूठा, लबार, चोर जो चाहे बनाया जा सकता है। यह सब कुछ माताओंके हाथमें रहता है। मनुष्यका बालकाल माताओंके गोदमें बीतता है। उनका देखरेख तथा भरणपोषणका भार माताओंके ऊपर ही रहता है। स्नेहमयी माता बालकका अपने स्नेहरूपी दावानलसे चारों ओर रक्षा करती रहती है। उस समय माताका यह

भरकर शरीरपर फेरे जिससे शरीर गरम रहे। अमोनिया सुंघावे। एक घंटेतक इसी तरह करता रहे। बालक ठीक हो जायगा।

पन्द्रहवां अध्याय

बालकोंकी शिक्षा

जिस तरह पौधे या पेड़को छोटी अवस्थामें जिस तरफ चाहिये झुका दीजिये उसमें कोई कठिनाई नहीं पड़ेगी ठीक वही बात बालकोंके लिये है। छोटी अवस्थामें उनकी बुद्धि, उनका स्वभाव, उनकी प्रकृति, इतनी सरल रहती है कि जिस तरहका संस्कार चाहिये इनपर डाल लीजिये। वह संस्कार एक बार पड़ जानेके बाद अमिट हो जाता है। लड़कोंको फुर्तीला, नाजुक, चञ्चल, सच्चा, झूठा, लबार, चोर जो चाहे बनाया जा सकता है। यह सब कुछ माताओंके हाथमें रहता है। मनुष्यका बालकाल माताओंके गोदमें बीतता है। उनकी देखरेख तथा भरणपोषणका भार माताओंके ऊपर ही रहता है। स्नेहमयी माता बालकका अपने स्नेहरूपी दीवालसे चारों ओर-रक्षा करती रहती है। उस समय माताका यह

भरकर शरीरपर फेरें जिससे शरीर गरम रहे। अमोनिया सुंघावें। एक घंटेतक इसी तरह करता रहे। बालक ठीक हो जायगा।

भरकर शरीरपर फेरें जिससे शरीर गरम रहे। अमोनिया सुंघावें। एक घंटेतक इसी तरह करना रहे। बालक ठीक हो जायगा।

निकलनेका अवसर न पाकर लड़का पंगु बन गया, क्योंकि ताकत नहीं आयी। इसका गोदमें बड़े होनेसे निचले अंगोंका प्रयोग नहीं हुआ और वे मर गये। लड़केकी प्रकृति इतनी नाजुक हो गई कि साधारण ठंडी हवा बरदाश्त करनेकी भी सहनशीलता उसमें नहीं रह गई। जरा सी ठंडी हवा लगी कि लड़केको सर्दी हो जाती। स्वच्छ हवा न मिलनेसे लड़केका स्वास्थ्य सदा बिगड़ता गया। वह कभी सुखी न रहा और इसका अन्तिम परिणाम वही हुआ जो होना चाहिये।

इसलिये माताओंको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि स्नेहके कारण वे कोई ऐसी भूल तो नहीं कर रही हैं जिससे उनकी सन्तति-का भविष्य किसी भी तरह खराब हो रहा है। बच्चेको खिला पिलाकर स्वतन्त्र छोड़ देना चाहिये। उन्हें स्वतन्त्र चलने देना चाहिये, जो उनके मनमें आवे करने देना चाहिये। इस तरह लड़कोंके गठन आरम्भसे ही मजबूत हो जायगी।

दूसरी बात यह है। अनेक बड़ी माताएँ

करनेका अवसर न पाकर लड़का पंगुल बन गया,
रोंमें ताकत नहीं आयी। हरवक्त गोदमें लदे
हनेसे निचले अंगोंका प्रयोग नहीं हुआ और
वे मर गये। लड़केकी प्रकृति इतनी खराब हो
गई कि साधारण ठंडी हवा बरदास्त करनेकी
भी सहनशीलता उसमें नहीं रह गई। जरा
सी ठंडी हवा लगी कि लड़केको सर्दी हो जाती।
स्वच्छ हवा न मिलनेसे लड़केका स्वास्थ्य सदा
बिगड़ता गया। वह कभी सुखी न रहा और
इसका अन्तिम परिणाम वही हुआ जो होना
चाहिये।

इससे माताओंको सदा इस बातका ध्यान
रखना चाहिये कि स्नेहके कारण वे कोई ऐसी
बात तो नहीं कर रही हैं जिससे उनकी सन्तति-
का भविष्य किसी भी तरह खराब हो रहा
है। बच्चेको खिला पिलाकर स्वतन्त्र छोड़ देना
चाहिये। उन्हें स्वतन्त्र घूमने देना चाहिये, जो
उनके मनमें आवे करने देना चाहिये। इस
तरह लड़कोंकी गठन बालकालसे ही मजबूत
हो जायगी।

वचनों द्वारा उसे धीरे धीरे इन सब बातोंको समझाना चाहिये। साथ ही यह बात भी देखते और समझते रहना चाहिये कि बालककी प्रकृतिकी सरलता और स्वाभाविकता किसी भी तरह नष्ट नहीं होने पाती।

बहुतसी मातायें ऐसी हैं जो बालकालमें लड़कोंको किसी तरहकी शिक्षा नहीं देना चाहतीं। शिक्षाको वे एक तरहका कटाऊं जानवर समझती हैं जिससे वे अपनी सन्ततिकी रक्षा करना परमावश्यक समझती हैं। वे कहती हैं—अभी हमारे लालकी उमर ही क्या है, अभी तो दूधके दांत भी नहीं टूटे। सारी उमर तो आगे पड़ी ही है। पढ़ लेंगे। इस तरहके विचार बड़े ही खराब होते हैं। वे नहीं समझतीं कि बालककी उमर जितनी बढ़ती जा रही है। उसकी बुद्धि भी उतनी ही रूढ़ होती जा रही है। उसकी धारणाशक्ति उतनी ही कठिन होती जा रही है और उसकी जिम्मेदारी भी बढ़ती जा रही है। थोड़े ही दिनमें उसके ऊपर गृहस्थीका बोझ गहरा पड़ेगा तो वह हा हन्त! कहनेके सिवा और क्या करेगा। कितनी

मातायें केवल खिला पिलाकर बच्चेको स्कूल भेज देनेसे ही सन्ततिके प्रति अपना कर्तव्य पूरा समझती हैं। उन्हें यह चिन्ता नहीं रहती कि बालकका दैनिक जीवन किस तरह बीत रहा है। यह भी उनकी भारी भूल है। केवलमात्र दासदासियोंके भरोसे लड़कोंको छोड़ देनेसे उनमें अनेक तरहके अवगुण आ जाते हैं जिसका विषम फल उन्हें भोगना पड़ता है। अमीरोंके लड़के इसके जीते जागते उदाहरण हैं। इसके बारेमें हमें अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं।

इस तरहकी असावधानीसे जो खराबियां आ जाती हैं उनमें सबसे प्रधान पतंग उड़ाना या गोली खेलना है। माता पिता इसे सर्वथा निर्दोष समझते हैं। बात भी सच है। प्रत्यक्ष देखनेमें इसमें किसी तरहकी बुराई नहीं है। पर हमारी समझमें इससे बढ़कर दूसरा दुर्गुण और कुछ नहीं हो सकता। पतंग उड़ानेका नशा इतना बुरा होता है कि बयानके बाहर। प्रायः यही देखनेमें आया है कि लड़के पतंगके पीछे खाना पीनातक भूल गये हैं। दुपहरियाकी कड़ी धूपमें नंगे बदन नख (लटाई) पर घाममें

माझा दे रहे हैं । इससे लूह लग जाती है। सुबह शाम छतपर विराजमान है। पैरके तले-की जमीनको तो देखते नहीं आसमानसे बातें कर रहे हैं। इससे अनेक लड़के छतोंसे गिर गिर कर मर गये हैं।

जिन लड़कोंको गोली या गुल्ली डंडा खेलनेकी बुरी लत पड़ जाती है उन्हें स्कूलसे भागते देखा गया है। गोली खेलनेकी लतके कारण लड़कोंको चोरी करते देखा गया है। गोलीमें दांव लगने लगता है और जूआ होने लगता है। इसमें हर तरहके बुरे भले लड़कों-की संगति होती है। इससे लड़कोंमें बुरी आदतें पड़ जाती हैं। बंगालमें तो यही खराबी सबसे अधिक देखनेमें आती है। कभी कभी रातको बंगाली लड़कोंको इस तरह गलियोंमें घूमते देखा गया है मानो वे बेघरद्वारके हैं। इस तरहके लड़के मुशकिलसे घंटे दो घंटेके लिये घरमें अपना मुंह दिखा जाते हैं, नहीं तो सारे दिन आवारोंकी भांति इधर उधर घूमा करते हैं। इन लड़कोंमें अपने साथियोंको बुला-नेका एक संकेत रहता है। अपने साथीके

मकानसे थोड़े फासलेपर खड़ा होकर दूसरे लड़केने दो अंगुलियोंकी सहायतासे निचले होंठको वाहर खींचा और जोरोंसे सांस भीतर खींची। इससे एक तरहकी सीटीकीसी आवाज निकलती है। घरमें बैठा लड़का इस आवाजको पहिचान जाता है। फिर क्षणभरके लिये भी घरमें उसका ठहरना कठिन हो जाता है। किसी न किसी बहाने वह घरसे वाहर हो अपने दलमें अवश्य ही आ मिलता है। इस तरहकी संगतिमें पड़कर आठ नौ वर्षके लड़के सिगरेट और वीड़ी पीने लगते हैं। जवानपर कावू नहीं रह जाता। वात वातमें गाली मुंहसे निकलती है। मारपीट और चोरी कपट यही इनका दैनिक काम हो जाता है। माता पिताके इस तरहकी संगतिसे लड़कोंको सदा दूर रखनेके लिये सावधान रहना चाहिये।

लिखनेका तात्पर्य यह है कि माताको सदा अपने वालकपर कड़ी दृष्टि रखनी चाहिये। इसके लिखनेसे हमारा यह अभिप्राय नहीं है कि मातायें बच्चोंका रस्सीमें बांधकर घरमें रख दें और उसकी प्रतिभाको विकसित न होने दें।

कितनी मातायें इन सब विपत्तियोंका अन्त बालकोंको स्कूल भेज देनेमें ही समझती हैं। उनका ख्याल है कि गुरुजीके पास बैठा देनेसे ही बालक बिगड़ नहीं सकता और हमारी सारी चिन्ता मिट जाती है। पर यदि विचारकर देखा जाय तो स्कूलमें भेज देनेपर विपत्तिकी सम्भावना और भी बढ़ जाती है और माताको अपने बालककी ओरसे और भी सतर्क रहनेकी जरूरत पड़ती है। आजकलकी स्कूली शिक्षा-का जो दुष्परिणाम दिखाई दे रहा है, वहां बालकोंका चारित्रिक-पतन जिस प्रकार हो रहा है उसे देखकर तो यही कहना पड़ता है कि यदि इन बालकोंको शिक्षा पानेके लिये स्कूलमें न भेजकर इन्हें घरोंमें मूर्ख ही रखा जाय तो ही अच्छा है। जो लड़के स्कूल जाते हैं उनके माता पिताको सदा इस बातकी देखरेख रखनी चाहिये कि बालकके स्कूलके साथी कैसे हैं, स्कूलसे लड़का घर आते समय किस तरहके लड़कोंके साथ रहता है। रास्तेमें वह कितना समय लगाता है।

लड़कियोंके कुसंगतिमें पड़नेकी कम संभा-

बना है पर स्कूलोंमें उनकी शिक्षा इस तरहकी
होती है कि उससे कोई विशेष लाभ नहीं होत
दिखाई देता। पांच और छः घन्टे तक उन
स्कूलोंमें बराबर बांधकर रखना नितान्त अनुचि
है। इससे उनकी स्फूर्ति मारी जाती है, वे रोगी
हो जाती हैं। उनका प्रधान गुणलावण्य मार
जाता है।

इसलिये सन्ततिको योग्य बनानेके लिये
गृहणीका शिक्षिता होना बड़ा आवश्यक है
वह जितनी ही शिक्षिता होगी अपनी सन्तति
कल्याणकी उतनी ही अधिक चेष्टा करेगी
सन्तानकी भावी उन्नतिका ख्यालकर उसके
लायक उन्हें शिक्षा देनेका प्रबन्ध करेगी
इसलिये बालिकाओंकी शिक्षापर हमें अधिक
जोर देना चाहिये, अधिक सावधानी दिखलानी
चाहिये। यही हमारी सन्ततिकी होनेवाली
मातायें हैं। बालिकाको दूसरेके घरमें जाना है,
वहां उसे एकदम नये मनुष्योंके साथ व्यवहार
करना पड़ता है, उसपर सब कोई हुकूमत
चलाना चाहेंगे, उसके गुणोंपर कोई ख्याल
नहीं किया जायगा। पर उसके साधारणसे

साधारण अवगुणोंपर सब नाक भौंह सिकोड़ेंगे और माताको गालियां देंगे कि उसने इसे योग्य शिक्षा नहीं दी।

इसलिये कन्याको इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये कि पतिके घरमें वह सुखसे अपने समय बितावे और माता पिताकी किसी तरहकी नाम धराई भी न हो। पतिकुलमें आकर अपनी चतुराई और गुणोंसे सबको प्रसन्न करे तथा गृहणी पदको प्राप्त हो। प्रायः मातायें बालिकाओंको शिक्षा देना व्यर्थ समझती हैं। पर इसमें वे भूल करती हैं।

शिक्षासे अभिप्राय केवल अक्षरके ज्ञानसे ही नहीं है बल्कि उस शिक्षासे है जिसके द्वारा मनुष्य मनुष्य कहलाने योग्य बन सकता है। इस हिसाबसे सन्तानको चार प्रकारकी शिक्षा देनी चाहियेः—

१—आत्मिक-शिक्षा अर्थात् वह शिक्षा जिससे बालकका स्वभाव और प्रकृति उन्नत बने।

२—लिखना पढ़ना।

३—व्यवहारिक शिक्षा अर्थात् जिसके द्वारा बालक पेट पालनका प्रबन्ध कर सके।

वना है पर स्कूलोंमें उनकी शिक्षा इस तरहकी होती है कि उससे कोई विशेष लाभ नहीं होते दिखाई देता। पांच और छः घन्टे तक उन्हें स्कूलोंमें वरावर बांधकर रखना नितान्त अनुचित है। इससे उनकी स्फूर्ति मारी जाती है, वे रोगी हो जाती हैं। उनका प्रधान गुणलावण्य मारा जाता है।

इसलिये सन्ततिको योग्य वनानेके लिये गृहणीका शिक्षिता होना वड़ा आवश्यक है। वह जितनी ही शिक्षिता होगी अपनी सन्ततिके कल्याणकी उतनी ही अधिक चेष्टा करेगी। सन्तानकी भावी उन्नतिका ख्यालकर उसके लायक उन्हें शिक्षा देनेका प्रवन्ध करेगी। इसलिये वालिकाओंकी शिक्षापर हमें अधिक जोर देना चाहिये, अधिक सावधानी दिखलानी चाहिये। वही हमारी सन्ततिकी होनेवाली मातायें हैं। वालिकाको दूसरेके घरमें जाना है, वहां उसे एकदम नये मनुष्योंके साथ व्यवहार करना पड़ता है. उसपर सव कोई हुकूमत चलाना चाहेंगे, उसके गुणोंपर कोई ख्याल नहीं किया जायगा। पर उसके साधारणसे

साधारण अवगुणोंपर सब नाक भौंह सिकोड़ेंगे और माताको गालियां देंगे कि उसने इसे योग्य शिक्षा नहीं दी।

इसलिये कन्याको इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये कि पतिके घरमें वह सुखसे अपने समय बितावे और माता पिताकी किसी तरहकी नाम धराई भी न हो। पतिकुलमें आकर अपनी चतुराई और गुणोंसे सबको प्रसन्न करे तथा गृहणी पदको प्राप्त हो। प्रायः मातायें बालिकाओंको शिक्षा देना व्यर्थ समझती हैं। पर इसमें वे भूल करती हैं।

शिक्षासे अभिप्राय केवल अक्षरके ज्ञानसे ही नहीं है बल्कि उस शिक्षासे है जिसके द्वारा मनुष्य मनुष्य कहलाने योग्य बन सकता है। इस हिसाबसे सन्तानको चार प्रकारकी शिक्षा देनी चाहिये:—

१—आत्मिक-शिक्षा अर्थात् वह शिक्षा जिससे बालकका स्वभाव और प्रकृति उन्नत बने।

२—लिखना पढ़ना

३—व्यवहारिक शिक्षा अर्थात् जिसके द्वारा बालक पेट पालनका प्रबन्ध कर सके।

४—धर्मशिक्षा अर्थात् वंशपरम्परगात धर्मका ज्ञान करना।

आत्मिक-शिक्षा

माताओंको उचित है कि वे अपनी सन्तानकी आदत और स्वभावपर सबसे अधिक ध्यान दें। उनका स्वभाव गुण किसी भी तरह खराब या कुत्सित न होने दें, इसकी उन्हें सदा चेष्टा करनी चाहिये। प्रायः मातायें बालकोंमें डरानेकी आदत डाल देती हैं। मैं जिस मकानमें रहता था उस मकानके मालिकका लड़का दूध पीनेके समय बड़ा तंग करता था। दूध पीनेके समय उसकी मा उसे अनेक तरहसे डराया धमकाया करती थी कि वह भूत आया, यह लुलुआ आया, इत्यादि। इससे अबोध बालकके मनपर असर पड़ता है और वह कायर तथा बुजदिल हो जाता है। इस तरह कितने आदमियोंको बड़ी उमरतक भूत-प्रेत आदिके नामसे डरते देखा गया है।

माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि सन्तानके सामने कानाफूसी नहीं

होती। इसका प्रभाव सन्तानके आचरण पर बड़ा ही बुरा पड़ता है। उन्हें भी कानाफूसी और छिपकर बात करनेकी आदत पड़ जाती है और वे अपनी मा तथा बापसे छिपकर, उनकी आंखें बचाकर अनेक तरहकी बुराइयां करने लग जाते हैं।

बच्चोंमें नकल करनेकी शक्ति इतनी अधिक होती है कि वह जो कुछ दूसरोंको कहते और करते देखते हैं उसीकी नकल करने लगते हैं। माता-पिताको तथा अड़ोस-पड़ोसके लोगों-को बोलते तथा जो कुछ करते देखते हैं उसीकी नकल करने लग जाते हैं। इसलिये माता-ओंको उचित है कि वे बच्चोंके सामने बुरे कुवाक्योंका प्रयोग न होने दें। माताको स्वयं निजी आचरणमें बहुत ही सावधान रहना चाहिये क्योंकि सबसे अधिक नकल बच्चा अपनी माताका ही करता है। यदि माता चाहती है कि उसकी सन्तान क्रोधी, घमण्डी, आलसी और झूठ बोलनेवाली न हो तो उसे अपने लड़केके सामने इस तरहके व्यवहारोंसे मुंह मोड़ना चाहिये।

माताको बचपनसे ही लड़कोंमें इस बातकी आदत डालनी चाहिये कि वे माता पितासे कोई बात छिपाकर न करें। मेरे एक सम्मानित मित्रने कहा था कि मेरे पिताजीने मुझे सिर्फ यही बात कह दी थी और आजतक मैं उसी पर चलता आ रहा हूं। उनकी बातोंको एकबार भी नहीं भूला हूं। पिताजीने मुझे बालकपनमें ही सिखला दिया था कि, बेटा, ऐसा कोई काम मत करना जिसे मुझसे कहते हुए शर्माओ। इसने मेरे लिये कवचका काम किया है।

जबानी पढ़ना

माताको चाहिये कि होश सम्हालते ही बच्चेको जबानी शिक्षा देना आरम्भ कर दे। वस्तुओंको दिखा दिखाकर उनका उन्हें ज्ञान करावे।

इस तरह पांच वर्षकी अवस्थातक सर्व माताएं बालकोंको जबानी शिक्षा देती हैं पांच वर्षसे कम उमरके बालकोंको स्कूल भेजनेकी आवश्यकता नहीं। इसी उमरमें माताको चाहिये कि वह किन्डरगार्टन प्रणालीसे पदार्थ बालकोंको ज्ञान दे। इसके लिये यथार्थ ढंगोंमें

स्कूल हैं जहां वस्तुपाठ द्वारा लड़कोंको शिक्षा दी जाती है। माताओंको उचित है कि काठ या पीतलके मोटे मोटे अक्षर बनवाकर रख लें, अक्षरोंके खिलौने बनवालें और उन्हींको दिखला दिखलाकर बालकोंको वर्णपरिचय करावें।

इस तरह पाठशालामें बैठने योग्य होते न होते बच्चेको बहुत जानकारी हो जायगी। बच्चेकी शिक्षा मातृभाषासे आरम्भ होनी चाहिये और मातृभाषाका उन्हें पूरा ज्ञान करा देना चाहिये। प्रायः देखा जाता है कि बच्चे दूसरी भाषाओंके तो अच्छे जानकार हो जाते हैं पर मातृभाषाका उन्हें जरा भी ज्ञान नहीं होता। बी० ए०, एम० ए० पास करलेनेपर भी उन्हें शुद्ध हिन्दी लिखने नहीं आती।

पुस्तककी पढ़ाई आरम्भ होते ही इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बच्चेकी हाथमें बुरी पुस्तकें नहीं आतीं। आजकल उपन्यासोंका विष बुरी तरह समाजमें फैल रहा है। माताओंको इस विषसे अपनी सन्ततिकी रक्षा करनी चाहिये। जितनी अधिक उमर तक बच्चे इन उप-

माताको बचपनसे ही लड़कोंमें इस बातकी आदत डालनी चाहिये कि वे माता पितासे कोई बात छिपकर न करें। मेरे एक सम्मानित मित्रने कहा था कि मेरे पिताजीने मुझे सिर्फ यही बात कह दी थी और आजतक मैं उसी पर चलता आ रहा हूं। उनकी बातोंको एकबार भी नहीं भूला हूं। पिताजीने मुझे बालकालमें ही सिखला दिया था कि, बेटा, ऐसा कोई काम मत करना जिसे मुझसे कहते हुए शर्माओ। इसने मेरे लिये कवचका काम किया है।

लिखना पढ़ना

माताको चाहिये कि होश सम्हालते ही बच्चोंको जबानी शिक्षा देना आरम्भ कर दें। वस्तुओंको दिखा दिखाकर उनका उन्हें ज्ञान करावें।

इस तरह पांच वर्षकी अवस्था तक स्वयं मातायें बालकोंको जबानी शिक्षा देती रहें पांच वर्षसे कम उमरके बालकोंको स्कूल भेजनेकी आवश्यकता नहीं। इसी उमरमें माताको चाहिये कि वह हिन्दीके अक्षरोंकी पहचान बालकोंको करा दें। इसके लिये यूरोपीय देशोंमें,

उनके मनपर बड़ा बोझा पड़ता है. वे बेमनका काम करते हैं और उस पढ़ाईसे कोई लाभ नहीं होता।

व्यवहारिक शिक्षा

छोटेपनसे ही माताको उचित है कि बच्चोंको साधारण व्यवहारकी शिक्षामें चतुर कर दे। इस तरफ असावधानी दिखानेसे बच्चोंका भविष्य जीवन बिगड़ जाता है। देखा गया है कि माताकी साधारण असावधानीसे बालकोंको बिछौनेपर ही पिशाब करनेकी आदत पड़ जाती है और बड़ी उमर हो जानेपर भी यह आदत नहीं छूटती। यदि मातायें इस विषयमें थोड़ी भी सावधानी दिखलावें तो लड़कोंमें यह आदत नहीं पड़ सकती। एक स्त्रीका वृत्तान्त है। सुलानेके पहले वह अपने बच्चेको सदा पिशाब करा लिया करती थी। उसने ठीक अन्दाजा लगा लिया था कि रातको फिर कब लड़केको पिशाब लगती है और वह उसी समय उसे सोतेसे उठाकर पिशाब करा देती थी। थोड़े दिनके बाद बच्चेको ऐसी आदत पड़ गई कि

न्यासोंके नामसे अपरिचित रहें, उतना ही सुन्दर है। देखा गया है कि इन उपन्यासोंके फेरमें पड़कर बच्चे पढ़ना लिखना भूल जाते हैं, खाना पीना भूल जाते हैं और हर वक्त इन्हीं उपन्यासोंके चक्करमें पड़े रहते हैं। कभी कभी तो इसका नतीजा बहुत ही बुरा होता है। मेरे एक मित्रको ऐय्यारी और तिलस्मी उपन्यासोंका बड़ा शौक था। वे प्रायः इसी तरहके उपन्यासोंमें लगे रहते थे। धीरे २ उन्हें उपन्यासकी ऐय्यारीका भूत इस तरह सवार हुआ कि वे ऐय्यारी करनेपर उतारू हो गये। चट उन्होंने अपना वेश बदला और खुफिया पुलिस बनकर एक आदमीके घर जाकर उसे डराने धमकाने लगे। उसने चुपकेसे अपने नौकरको भेजा और पुलिसको बुलाया। हजरत पकड़े गये, मुकदमा चला और आप सालभरतक जलखानेकी हवा खाते रहे।

शिक्षा [illegible] [illegible] [illegible] है। [illegible] नहीं है [illegible] उन्हें [illegible] जानेसे

घड़ा या सुराहीको दिखाकर बतला दिया कि उसमेंसे ले लो। लड़केने जल उड़ेला, घड़ा नहीं सम्हला। सबका सब जल बह गया या सुराही हाथसे छूट पड़ी और टूट गई। गृहणीने झट लड़केको एक चपत जमा दी। इस तरहका व्यवहार सदा अनुचित है। इस तरहकी बातोंसे माताओंको सदा सावधान रहना चाहिये। बालकोंको इन बातोंका ज्ञान कहां। इससे अनेक तरहकी विपत्तिकी संभावना रहती है। बहुधा देखा गया है कि इस तरह लड़के सारे दिन भीगते रहते हैं, घड़ों या बाल्टियोंसे जल निकाल निकालकर कुछ अपने बदनपर डालते हैं और कुछ गिराते हैं।

माताकी असावधानीसे भीगा कपड़ा बालककी बदनपर रहजाता है। इससे कभी कभी प्राणघातक बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। उस समय मातायें अपनी असावधानीका विचार न कर ईश्वरके नामको रोती हैं। इस तरह माताएं साधारण असावधानीसे कितनी आपद् और विपद् बुलाती हैं।

बच्चोंने जो काम किया आप उसका

गरीबोंके घरमें छोटी अवस्थामें ही गृहस्थी-का भार बालिकाओंपर पड़ जाता है। कपड़ा फींचना, बिछौना लगाना, रसोई बनाना, परोसना खिलाना आदि सभी काम उन्हें ही करना पड़ता है। यह एक तरहसे उचित भी है। माताको चाहिये कि प्रत्येक कामकी देखरेख करती रहे कि बालिका सब काम ठीक तरहसे करती है या नहीं। भोजन साफ बनाती है या नहीं, परोसनेमें सफाई रखती है या नहीं। यदि बीचमें किसीने कोई चीज मांगी तो ठीक अन्दाजसे देती है या नहीं। एक आदमीके घरकी हाल है। उनके बड़े भाईकी स्त्री जब कभी रसोइयां बनाने जातीं घरमें कुहराम मच जाता। कारण उनका फूहड़पन था। अनेक बार देखा गया कि दालमें कोयलेका टुकड़ा या राखी अवश्य पड़ी रहती थी। यदि हींगसे दाल छौंकी गई है तो कच्चे हींगके टुकड़े इधर उधर तैर रहे हैं। दालको छानकर अलग कर लीजिये और पानी अलग। इसका एकमात्र कारण यही था कि बालकालमें उनकी माताने ध्यान नहीं दिया था कि वह घरका कामकाज किस तरह करती है।

सदा ध्यान रखा जाय कि वे उस कामको किस तरह करते हैं। चाहे कितना भी साधारण काम क्यों न हो माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बच्चा काम सुन्दरतासे करता है। जिस तरह सुन्दर लिखना देखकर चित्त प्रसन्न रहता है उसी तरह सुन्दर रीतिसे बालकोंको काम करते देखकर भी लोगोंका चित्त प्रसन्न रहता है। चाहे बच्चा ग्लास भरा पानी ही क्यों न लाता हो, माताको देखना चाहिये कि ग्लास साफ है, उसमें मिट्टी नहीं लिपटी है, लड़का पानी गिराते नहीं चलता है।

हमारे कहनेका अभिप्राय यह है कि बच्चोंसे जो कुछ काम लिया जाय वह पूरी सावधानीसे कराया जाय जिससे उसमें किसी तरहकी कमी न रह जाय। प्रायः देखा जाता है कि घरकी लड़कियां झाड़ू देती हैं तो कोने अंतरेका मैला ज्योंका त्यों पड़ा रह जाता है। माताको इस तरहकी अपूर्णतासे बालिकाको बचाना चाहिये। इस तरहकी आदत बालकालसे ही पड़ जानेपर फिर गृहिणी पदका प्राप्त होकर वह घर-को साफ सुन्दर और सुथरा नहीं रख सकेगी।

गरीबोंके घरमें छोटी अवस्थामें ही गृहस्थी-का भार बालिकाओंपर पड़ जाता है। कपड़ा फींचना, बिछौना लगाना, रसोई बनाना, परोसना खिलाना आदि सभी काम उन्हें ही करना पड़ता है। यह एक तरहसे उचित भी है। माताको चाहिये कि प्रत्येक कामकी देखरेख करती रहे कि बालिका सब काम ठीक तरहसे करती है या नहीं। भोजन साफ बनाती है या नहीं, परोसनेमें सफाई रखती है या नहीं। यदि बीचमें किसीने कोई चीज मांगी तो ठीक अन्दाजसे देती है या नहीं। एक आदमीके घरकी हाल है। उनके बड़े भाईकी स्त्री जब कभी रसोइयां बनाने जाती घरमें कुहराम मच जाता। कारण उनका फूहड़पन था। अनेक बार देखा गया कि दालमें कोयलेका टुकड़ा या राखी अवश्य पड़ी रहती थी। यदि हींगसे दाल छौंकी गई है तो कच्चे हींगके टुकड़े इधर उधर तैर रहे हैं। दालको छानकर अलग कर लीजिये और पानी अलग। इसका एकमात्र कारण यही था कि बालकालमें उनकी माताने ध्यान नहीं दिया था कि वह घरका कामकाज किस तरह करती हैं। उस

अवस्थामें मातको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बालिका काम कर नहीं रही है बल्कि काम करना सीख रही है। इसलिये बालिकामें जो जो कमी दिखलाई दे उसे ठीक करते जाना ही माताके लिये उचित है क्योंकि बालिकाका भविष्य जीवन इसीपर निर्भर करता है।

साथ ही माताको उचित है कि लड़कोंकी सफाईपर भी विशेष ध्यान दे। हमलोगोंमें चलनसी हो गई है कि बच्चे धूलमिट्टीमें लोटा करते हैं,मातायें इसपर विशेष ध्यान नहीं देतीं। यदि कुछ कहा भी गया तो सीधा उत्तर दे देती हैं कि अभी बच्चा है, धूलमिट्टीमें लोटपोट कर पोढ होगा। कितनोंका तो यह विचार है कि इससे लड़कोंकी बदन गठीली होती है। पर यह बात किसीके ध्यानमें नहीं आती कि इससे बालकोंमें गन्दगीकी आदत पड़ जाती है। साफ रहनेका मूल्य वे नहीं सीखते। माताको उचित है कि जरासा भी मैला लगे तो तुरन्त साफकर देना चाहिये और बालकको समझा देना चाहिये कि गन्दगी बुरी चीज है, साफ

रहनेसे ईश्वर खुश रहता है। इस तरह धीरे धीरे उनकी आदत पड़ जायगी और वे गन्दगीसे बचते रहेंगे। एक वकीलके घरकी हाल है। उन्हें लड़कोंकी सफाईका बहुत अधिक ध्यान रहता है। वे अपने बच्चोंको सदा अच्छा कपड़ा पहनाकर रखते हैं। पूछनेपर उन्होंने कहा कि इस तरह लड़के मैली जगहपर बैठना नहीं चाहते और गन्दगीसे बचते रहते हैं। क्या ही अच्छा उपाय है। इस तरह माताको सदा सावधानीसे देखना चाहिये कि बालिका कपड़ा तथा बदनकी सफाई पूरी तरहसे रखती है।

धर्मकी शिक्षा

पिता तथा माताकी असावधानीके कारण हिन्दू समाजमें धार्मिक शिक्षाका इतना अभाव हो गया है और होता जा रहा है कि वर्णनके बाहर हैं। हमारे यहांके लड़के ईश्वर प्रार्थना तो दूर रहा, गुरुजनोंको प्रणाम करना भी बेमतलब और बेकार समझते हैं। दिनमें दो बार ईश्वरका नाम लेना भी उन्हें बोझ मालूम होने लगता है। सारी उमर गंवाकर भी हम यह नहीं जान पाते कि हमारा धर्म क्या है और

सनातनधर्म किस चिड़ियाका नाम है। सारी उमरमें जो कुछ हम सीखते हैं वह यह है कि हिन्दू धर्ममें कुछ नहीं है, उसमें केवल बखेड़ेबाजी है, धर्म एक लगो बात है, संध्या पूजामें व्यर्थ समय नष्ट होता है। नाक दबाकर ऊपर नीचे सांस खींचनेसे क्या लाभ।

इसलिये माताओंको उचित है कि बालकालसे ही वे बालकोंको धार्मिक शिक्षा देना आरम्भ कर दें। सबसे पहले वे बालकोंको गुरुजनोंको प्रणाम करना सिखावें। जिससे प्रातःकाल उठकर बालक घरके सभी बड़े बुढ़ोंको प्रणाम करें। अतिथि अभ्यागतोंको प्रणाम करें। इसके बाद जरा और बड़े होनेपर मातायें उन्हें देवी देवताओंके उत्तम उत्तम ललित भजन याद कराकर सुबह शाम उसका पाठ करावें। अपने देशके महापुरुषोंके जीवन चरित्रको कहानीके रूपमें उन्हें सुनावें। उपवास, व्रत तथा देवताओंकी पूजाका महत्व बतलावें, पुराणोंमेंसे किस्से कहानियां निकाल निकालकर उन्हें सुनावें कि अमुक व्रतसे अमुक आदमीको ऐसा फल मिला था। अमुक काम न

करनेसे अमुक राजाको अमुक संकट झेलना पड़ा था। इस तरह कोमल मति बच्चोंके हृदयपर बालकालसे ही धर्मका संस्कार डालना चाहिये। धार्मिक शिक्षाका अभाव ही है कि बच्चे प्रायः बहकानेमें पड़ जाते हैं और दूसरे धर्मोंको स्वीकार कर लेते हैं।

धार्मिक प्रभाव प्रत्यक्ष उदाहरणों द्वारा अधिक पड़ सकता है। जैसे रास्तेमें चले जा रहे हैं और कोई लंगड़ा, लूला या कोढ़ी मिल गया तो माता उसे दिखलाकर बच्चेको समझा देती है कि इसने ईश्वरका अनादर किया और उसीका यह फल भोग रहा है। बच्चोंको समझाना चाहिये कि तुम्हारे सभी कामोंको ईश्वर देखता है, जो कुछ भला बुरा तुम करोगे उसका फल वह तुम्हें अवश्य देगा। यदि बच्चा किसी कीड़े मकोड़ेको तंग कर रहा है तो माताको उचित है कि बच्चेको इससे रोके और बतलावे कि इस तरह दीन दुखियों और कमजोरोंको तंग करना महापाप है। इस तरह बच्चोंके हृदयमें दयाका भाव जगावे।

जहां तक हो सके लड़कोंको सब बातें

धीरे धीरे प्रेमके साथ समझा देनी चाहिये। पर यदि आवश्यकता पड़े तो दण्ड देना भी अनुचित नहीं है। जिसने अपनी माताके हाथोंकी मार खूब खाया है उसे उसका मीठा फल आज मालूम होता होगा। उसमें वह मधुरता, वह स्निग्धता रहती है कि जिन्हें उसका सुख नहीं बदा है उन्हें अभागा कहा जा सकता है। पर इससे हमारा यह अभिप्राय नहीं है कि बच्चेको बात बातमें पीटना ही उचित है। जहां तक हो इससे बच्चोंको बचाना चाहिये। बहुधा देखा गया है कि मातायें वर्ष डेढ़ वर्षके बच्चोंको भी पीटपाट मचाना शुरू करती हैं। यह आदत बड़ी खराब है। इस बातको स्वीकार किया जा सकता है कि माता यदि ताड़ना देती है तो हर तरहसे लाचार होकर ही और बच्चेके कल्याणकी कामनासे ही वह वैसा करती है। पर क्या इससे भी बढ़कर कोई कठोरता हो सकती है कि एक वर्षके छोटे बच्चेके पीठकी पूजा शुरू कर दी जाय। इसमें एक दोष और भी है। छोटेपनसे ही मार खानेके आदि होकर बच्चे बेहया हो जाते हैं। फिर बड़े होनेपर

उन्हें मारका कुछ भी असर नहीं होता। कभी कभी इससे अनेक तरहके नुकसान हो जाते हैं जिसके लिये माता पिताको जन्म भर पछताना पड़ता है। कभी कभी ऐसा भी देखनेमें आया है कि क्रोधवश माताने लड़केको थप्पड़ दो थप्पड़ मार दिया पर बादको चित्त शान्त होने पर उसीके लिये रोया है।

जहांतक हो सके लड़कोंके हृदयमें स्नेह जनित भयका ही संचार करना चाहिये। इससे लड़कोंका अधिक कल्याण हो सकता है। एक स्त्रीकी बात है। उसके घूरकर देखनेका ही इतना अधिक असर होता था कि उसके हाथकी मार भी वह काम नहीं कर सकता था। एक बार उसी स्त्रीने अपने पुत्रको एक थप्पड़ मारा। बालक भयके मारे तख्तेके नीचे जा छिपा। जिस समय उस स्त्रीने उस बालकको चौकीके नीचेसे खींच कर निकाला तो वह बच्चा डरके मारे कांप रहा था। उसे हिम्मत नहीं होती थी कि वह आंख उठा कर माताकी ओर देख सके। रोता रोता वह अपनी माताके बदनमें चिपट गया। उस समयसे लड़का बुराईकी ओर

झुकनेसे सदा दूर रहो। देखा गया है कि मातायें छोटे छोटे बालकोंको लकड़ीके बेलों-से पीटती हैं। इससे लड़कोंके हृदयसे भय जाता रहता है। जितनाही अधिक मार उन्हें पड़ती है उतनेही वे और भी बिगड़ते जाते हैं। वे एक तरहसे बेहया हो जाते हैं। उन्हें मार पीट या डाट डपटकी फिर कोई परवा या भय नहीं रह जाता। ऐसी मातायें भी अन्तमें निराश हो जाती हैं और कहती हैः—अब क्या करें, मार पीट कर तो थक गईं, पर कुछ लाभ नहीं हुआ। क्या अब प्राण ही इसके लूं।

ऐसी माताओंसे कहता हूं कि, जननी! आप सच्चे रास्तेको भूल गईं हैं। आपने इस उपायसे सुधार करना चाहा यह बड़ी भारी भूल की। आपके हाथमें मातृस्नेह रूपी जो सबसे बड़ा हथियार है उसीका प्रयोग कीजिये। जिस उपायका आपने सहारा लिया है उससे लड़केका सुधार नहीं हो सकता। बेंतपर बेंत उसकी पीठ पर टूटेंगे पर वह दिनपर दिन बिगड़ता ही जायगा। एक बार भी आपने लड़केके पीठपर चोटकी व्यथा दे दी और उसने उसको आजः

माइश कर उसे बरदास्त कर ली फिर आप जितनी बार उसपर आजमाइश कीजिये कुछ असर नहीं करेगा,उल्टे आपका हाथ पिरायगा। एक लड़केकी हाल है। छोटेपनसे ही उसके घर वालोंने उसे बुरी तरह डाटना डपटना और मारना पीटना आरम्भ किया था। इस समय उसकी अवस्था प्रायः अठारह वर्षकी है। इस समय भी डाटना डपटना उसी तरह कायम है। लड़का एकदम हाथके बाहर हो गया है। बुराइयोंकी खान हो गया है। जितना भी डाटिये, मारिये उसे कोई परवा नहीं. वह उसी तरह अपने मनका काम करता रहता है। इस तरह असावधानी करनेसे लड़कोंका भविष्य एकदम बिगड़ जाता है।

यदि बच्चा कोई अपराध करता है और माता उसे ताड़ना देना चाहती है तो क्षण भर ठहर कर उसे विचार कर लेना चाहिये कि वह लड़केको क्यों पीटने जा रही है। लड़केके आचरणसे उसे क्रोध हो आया है या लड़केका चरित्र बिगड़ते देखकर वह उसे सुधारना चाहती है। यदि क्रोधके वश होकर उसने अपने हृदयकी

कमजोरी प्रगट की है और स्वयं अपराधिनी है तब जो व्यक्ति स्वयं अपराधी है वह दूसरोंको दण्ड कैसे दे सकता है और यदि दण्ड दे तो उसका असर ही क्या पड़ सकता है। पर यदि बच्चे के चाल चलनको सुधारनेके लिये माता ताड़ना देने चलती है तो वह देखेगी कि पीटनेकी आवश्यकता ही नहीं है। स्नेह जनित भयसे ही वह काम चल सकता है।

माताको सदा इस बातपर ध्यान रखना चाहिये कि बच्चेकी उमर ज्यों ज्यों बढ़ती है वह सुशील होता जाता है। बालकको सुशील औ शिष्टाचारी बनानेकी सदा कोशिश करनी चाहिये। इस बात पर प्रायः माता पिता ध्यान नहीं देते। प्रायः देखनेमें आता है कि यदि पिताका कोइ मित्र या कोई आगन्तुक आकर बैठ गया या कुछ पूछने लगा तो बच्चे बेमनका इधर उधर ताकने लगते हैं और उनकी बातोंकी कोई परवा नहीं करते। माताको शिष्टाचारकी साख सबसे पहले देनी चाहिये। इससे लोगोंका बच्चोंके प्रति अनुराग बढ़ता है और बहुत बातोंमें सुभीता होता है।

मेरे एक मित्र हैं। उनकी एक छोटीस
४॥ वर्षकी लड़की है। उनके यहां जब को
जाता है तो सबसे पहले वह बालिका साम
खड़ी होकर नमस्कार करती है। बैठने पर तश्त
रीमें पान इलायची लेकर आती है और सबक
देती है। फिर अपनी गुड़ियोंको लेकर आती
और आनेवालोंके साथ खेलती भी है। यदि
उसके पिता (मेरे मित्र) घरपर नहीं हैं त
आवाज मारते ही वह उत्तर देती है "बाबूजी
नहीं हैं। आपका क्या नाम है।" एक दिनकी
बात है मैं उनके घर गया। मेरी तबीयत कुछ
उदास थी। मैंने उनसे घूमने चलनेके लिये
कहा। उस समय वे किसी मिहमानकी इन्त
जारी कर रहे थे। घरमें नौकर भी नहीं था
मैंने चलनेके लिये हठ किया। अन्तमें उसी
अबोध ४॥ वर्षकी बालिकाके ऊपर आनेवाले
मेहमानके स्वागतका भार सौंपकर हम लोग
घूमने गये। लौटकर आये तो देखा कि उनके
(मित्रके) मेहमान जलपान आदि करके
निश्चिन्त बैठे हैं।

इससे मनको कितनी प्रसन्नता हुई। मन

ही मन मैंने उनकी गृहिणीकी प्रशंसा की और कहा कि यदि हमारे देशमें ऐसी ही मातायें उत्पन्न हों तो इस देशका उद्धार शीघ्र हो सकता है। कितना भी चित्त उदास क्यों न रहे, वहां चला जाता हूं तो लड़कीके साथ घंटा आधा घंटा खेलकर ही तबीयत प्रसन्न हो जाती है। इस तरह शिष्टाचारकी जो शिक्षा बालकको छोटेपनमें दे दी जाती है उसकी दिन पर दिन वृद्धि होती रहती है। बालक चरित्र-वान होता है और कुलकी मर्यादाको बढ़ाता है।

प्रायः देखनेमें आता है कि माताके अधिक स्नेहके कारण बच्चे जिद्दी हो जाते हैं। इससे माताको सदा सावधान रहना चाहिये। लिखने-का यह अभिप्राय नहीं है कि माताको अपनी सन्ततिके प्रति स्नेह नहीं करना चाहिये। स्नेह ही एक चीज है जिसके सहारे बालक इस संसाररूपी अगाध सागरको पार करनेकी योग्यता प्राप्त करता है। पर उस स्नेहका प्रयोग बुरी तरहसे न होने दे।

एक परिवारकी बात है। अधिक उमरमें

गृहस्वामीको एक पौत्र हुआ। पौत्रपर विशेष स्नेह होता है। लड़का जो मांगता था दादाजी दे देते थे। धीरे धीरे वह इतना जिद्दी हो गया कि यदि मुंहमांगी चीज उसे नहीं मिलती थी तो वह रोने पीटने लगता था और डेवढ़ीपर अपना सिर पटकने लगता था। उसे सलाईके साथ खेलनेकी बुरी आदत थी। एक दिन लड़का सलाई लेकर खेल रहा था। दादाजीको नींद आ गई। बच्चा सलाई रगड़ता और फेंकता जाता था। दैवात् एक सलाई उसके कुर्तेपर पड़ गई और कुर्ता जल उठा। दादाजी-के उठते उठते कपड़ेकी आग बच्चेको लेकर ही बुझ गई। घरमें कुहराम मच गया। जरासा लापरवाही और अदूरदर्शिताका यह फल हुआ। इसलिये स्नेहमयी माताको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि स्नेहके कारण बालकका अहित तो नहीं हो रहा है।

सदा इस बातको स्मरण रखना चाहिये कि हमारा, हमारे घरका तथा हमारे देशका भविष्य इन बच्चों पर ही निर्भर करता है। बालिकाओंकी जिम्मेदारी इससे भी अधिक

है। आज जो अबोध बच्चे हैं वही कल समाज के नेता होंगे, विचारक होंगे, शिक्षक होंगे तथा धर्मगुरु होंगे। इसलिये इनकी देखरेख हमें खेलवाड़के माफिक नहीं समझनी चाहिये। उनका इस संसारमें केवल इसलिये जन्म नहीं हुआ है कि केवल माता पिता उन्हें प्यार करते रहें और वे उनके मनोरंजनकी सामग्री बने रहें।

इस संसारके रंगमंचपर उन्हें क्या क्या नाटक खेलना होगा इसकी शिक्षा उन्हें घरमें ही मिलनी चाहिये। माताकी गोदमें ही बालक भला बुरा सब तरहकी जानकारी हासिल कर सकता है। उसी गोदमें रहकर वह डाकू, चोर, लुटेरा और पापिष्ट हो सकता है, अनेक तरहकी कुमार्गमें लेजानेवाली वृत्तियोंका दास बन सकता है, अनेक तरहकी बुराइयां सीख सकता है और उसी माताकी गोदमें बालक सदाचारी धर्मात्मा, सच्चा तपस्वी धर्मात्मा हो सकता है। उसी माताकी गोदमें महात्मा गांधी, लोकमान्य तिलक, स्वर्गीय गोखले पले हैं और उसी माताकी गोदमें वे लोग भी पले हैं जिनके

है। यह सब बातें माताओंकी देखरेखपर निर्भर करती हैं। इसीसे कहा जाता है कि "एक अच्छी माता सैकड़ों शिक्षकोंके बराबर है, वह परिजनोंके मनको खींचनेके लिये चुम्बक पत्थर तथा उनकी आंखोंके लिये ध्रुवतारा है।"

गृहिणीको सन्ततिसे स्नेह अवश्य करना चाहिये। पर इस बातका सदा ख्याल रखना चाहिये कि हमारे स्नेहके कारण वे खराब तो नहीं हो रहे हैं, उनमें कुटेव तो नहीं पड़ रही है। कोई कोई मातायें पुत्र शोक और दुःखसे आतुर होकर बचे हुए बालकोंको इतना अधिक स्नेह करने लग जाती हैं कि उस स्नेहका कहीं अन्त नहीं दिखाई देता और लड़का चौपट हो जाता है। एक स्त्रीके दो लड़के थे। अभाग्यवश बड़े लड़केका स्वर्गवास हो गया। शोकातुरा माताका छोटे लड़केके प्रति इतना अधिक अनुराग बढ़ गया कि वह जो कुछ चाहता करता। माता उसके काममें कभी भी दखल नहीं देती। जब जितना रुपया चाहता घरसे मांग ले जाता। मा गहने बेचकर खुशी खुशी रुपये उसकी मुट्ठी में रख देती। इस तरहकी स्वच्छन्दता पाकर

उसमें अनेक तरहकी बुरी आदतें पड़ गई और वह चौपट होगया।

इस तरहके स्नेहका फल बड़ा ही खराब होता है। लड़के जुआड़ी, चोर और लंपट हो जाते हैं और वंशकी मर्यादा बिगाड़ते हैं। इसलिये माताओंको इससे सदा सावधान रहना चाहिये।

सोलहवां अध्याय

स्त्रीरोग चिकित्सा

योनि रोग

वैद्यक शास्त्रमें प्रायः बीस प्रकारके योनि-
[रो]ग बतलाये गये हैं।

(१) ऋतु तथा प्रकृतिके अनुसार प्रति-
दिनके भोजनमें विचार न करनेसे वायु कुपित
[हो] जाता है। इससे योनिमें धीमी धीमी दर्द
[हो]ती है। ऊंची नीची जगह सोनेसे, कुसमय
[प्र]संग करनेसे, तथा अधिक प्रसंगसे वायु कुपित
[हो] जाता है और स्त्रियोंके शरीरमें अनेक
[त]रहके रोगोंको उत्पन्न कर देता है।

(२) अत्यन्त प्रसंगसे स्त्रीकी योनिमें
[सू]जन हो जाती है। कभी कभी बच्चेदानी भी
[सू]ज जाती है और गर्भाधानके समय स्त्रीको
[अ]तिशय कष्ट होता है। बच्चेदानीका मुंह
[छो]टा हो जाता है। इससे मासिक धर्मके समय
[ब]ड़ा कष्ट होता है। मासिक धर्मका गन्दा रक्त
[भ]ली भांति निकल नहीं जाता। इससे अनेक
[त]रहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(३) पतिकी अवस्था अधिक हो और पत्नीकी कम अर्थात् पत्नी गर्भाधानके योग्य न हो तो उस स्त्रीके साथ प्रसंग करनेसे उसके शरीरका वायु कुपित हो जाता है। उसके गर्भाशयमें दर्द होता है और स्त्रीको अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(४) खान पान तथा प्रसंगका समय ठीक न रखनेसे स्त्रीका रज कुपित हो जाता है। इससे मासिक धर्मके समय स्त्रीको बड़ी पीड़ा होती है।

(५) कुसमय तथा कुआसन प्रसंग करनेसे, प्रातःकाल प्रसंग करनेसे, स्त्रीकी इच्छाके विरुद्ध प्रसंग करनेसे वायु दूषित हो जाता है। इस दशामें यदि गर्भ रह जाय तो बालककी मृत्यु पेटमें ही हो जाती है।

(६) भोजनके बाद ही प्रसंग करनेसे वायु बिगड़ जाता है। इससे गर्भाशयका मुंह टेढ़ा हो जाता है। इससे योनिकी हड्डीमें घोर पीड़ा होने लगती है। तथा मन्द मन्द पीड़ा सदा बनी रहती है। इस तरहकी स्त्रीको कभी भी गर्भ नहीं रह सकता।

(७) गर्भवती स्त्रीको वायु उत्पन्न करनेवाली वस्तुका अधिक सेवन नहीं करना चाहिये। इससे गर्भाशयका द्वार तंग हो जाता है और प्रसवमें बड़ी वेदना होती है। कभी कभी प्राण-संकट चले जाते हैं।

(८) मासिक धर्मके समय वायु उत्पन्न करनेवाली वस्तु नहीं खानी चाहिये और न प्रसंग करना चाहिये। इससे गर्भाशयका द्वार सूख जाता है। पेशाब करते समय स्त्रीको तक-लीफ होती है। कभी कभी प्रमेह आदि रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

(९) आहार विहारके नियमोंके उल्लंघन करनेसे तथा मासिक धर्मके समय नियम विरुद्ध काम करनेसे स्त्रीका वायु कुपित हो जाता है और गर्भाशयकी नसें दुर्बल हो जाती हैं। परिणाम यह होता है कि गर्भाशयमें रक्खा हुआ वीर्य बंद न टिकके बाहर [illegible] हो बाहर निकल जाता है। [illegible] नहीं ठहरता। [illegible] वंध्या होती है।

(१०) आहार विहारके नियमोंके अनु-[illegible] [illegible] उत्पन्न हुई भी हो [illegible] [illegible]

योनिका मुंह सीधा करके उसमें बांध दे। यह बत्ती सप्ताहभर बराबर बदलता जाय। इससे बहुत शीघ्र आराम होगा।

वात दोषसे उत्पन्न होनेवाले योनिरोगके लिये निम्न लिखित औषधि उपयोगी है।

खंभारी, त्रिफला, मुनक्का, कसौंदी, फालसा, पुनर्नवा, हलदी, दारुहल्दी, काकनासा, (कौआटोंटी) सहचरी, सतावरी, आदिको दो दो तोला ले ले और इनका कल्क बना डाले। इसके बाद उतना ही गायका घी मिलाकर चौगुने पानीमें उसे पकावे। जब सब पानी जल जाय तो घीको उतार ले। इसके सेवनसे वातके दोषसे उत्पन्न योनिके हर प्रकारके रोग दूर हो जायंगे।

यदि प्रसङ्गके समय योनिमें पीड़ा होती हो, अथवा छूने मात्रसे योनिमें पीड़ा होती हो तो :—

एक छटांक हर्रे, एक छटांक बहेरा, एक छटांक आंवला, एक पाव नीमकी छाल, एक छटांक अनन्तमूलकी पत्ती, बकायनकी पत्ती एक छटांक, रेंडकी जड़ एक छटांक, फिटकिरी

दिनोंमें हरारत रहती है। उसके लिये निम्न लिखित उपचार करना चाहिये।

जामुनकी जड़की छाल, सफेद और लाल मदकरैयाकी जड़की छाल, इन्हें बराबर मात्रामें ले और ऋतुके समय गायके दूधके साथ पीस कर तीन दिनतक सवेरे पीवे।

कफसे दूषित रज

इसमें मासिकके समय रजसे चिकना रज निकलता है। रंग प्याजी होता है। नाभीमें अधिक पीड़ा होती है। इसमें:—

(१) नागकेसर, मदारकी जड़, लौंग, मेहदी, अरंडीकी जड़, गंभेरतकी छालको बराबर लेकर कूट डाले और मासिकके समय बकरीके दूधमें प्रातःकाल पिलावे।

(२) चीता, हरड़, आंवला, सोंठ, मिरिचको बराबर मात्रामें लेकर चूर्ण बनावे और बकरीके दूधमें पीसकर सेवन करावे।

ठीक समय पर ऋतु न होना

किसी किसी स्त्रीकी ऋतु बिगड़ जाती है और ठीक समयपर नहीं होती। इससे स्त्रीको गर्भ तो नहीं ही रहता, तकलीफ और पीड़ा भी

अधिक होती है। इसके इलाजमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

काला जीरा, ककोड़ाका फल, सफेद जीरा, खुरासानी वचको बराबरकी मात्रामें लेकर कूट डाले और चावलके पानीमें ६ मासा पीसकर ऋतुके बाद बराबर सात दिनतक पीसकर पीवे। भोजन केवल दूध भात करे।

योनिके अन्य रोग

किसी किसी स्त्रीकी योनिसे प्रसंगके समय अथवा हर समय पानीसा पतला पदार्थ निकला करता है। ऐसी स्त्रीको कभी भी तृप्ति नहीं होती और कामेच्छा सदा बनी रहती है। उसके लिये निम्न लिखित औषधिका सेवन करना चाहिये।

स्याह जीरा, सफेद जीरा, ककोड़ाका फल, खुरासानी वचको बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बनावे। ऋतुके बाद तीन दिन तक ६ मासा दवा चावलके धावनमें पीसकर पीवे।

मेद या चर्बी बढ़ना

चर्बीके बढ़ जानेसे स्त्रियोंको पुरुषोंसे अधिक कष्ट होता है। पेडू ऊंचा हो जाता है, गर्भाशयकी नसें मोटी हो जाती हैं, मासिक

धर्ममें गड़वड़ी होने लगती है, रक्त कम आते आते एकदम वन्द हो जाता है। वच्चेदानीका मुंह छोटा हो जाता है, योनिमार्गकी दीवारोंपर चर्बी छा जाती है, इससे कभी कभी वच्चे-दानीका मुंह टेढ़ा हो जाता है या एकदमसे ढक जाता है। चर्बी अधिक वनने लगती है तो रजका वनना कम हो जाता है। इससे रजो-धर्म वन्द हो जाता है। रजोधर्म ठीक तरहसे न होनेसे गर्भाशय और उसका मुंह साफ नहीं होता। स्त्रीके रजसे गर्भ धारण करनेकी शक्ति जाती रहती है। शरीर इतना स्थूल हो जाता है कि फिर स्त्रीसे परिश्रम नहीं हो सकता। इसके लियेः—

(१) काली मिर्चके वृक्षकी जड़, जीरा, त्रिकुटा, हींग, काला निमक, चित्रक आदि औषधियोंको वरावरकी मात्रामें लेकर कूट डाले और मट्ठा अथवा दहीसे निकले पानीके साथ ६ मासा चूर्ण जौके सत्तूमें मिलाकर दे।

(२) सोंठ, मिर्च, पीपल त्रिफला, सेंधा निमकको वराबर लेकर पीसे और कपड़छान कर डाले। और ६ मासतक इसका सेवन करे।

(३) दो तोले गोमूत्रमें एक तोला शहद मिलाकर दोनों वक्त उसका सेवन करे।

(४) एक तोला त्रिफला, पावभर पानीमें हंडियेमें रखकर पकावे। जब पानी जलकर छटांकरह जाय तब उतार ले। उसमें एक तोला शहद मिलाकर दोनों वक्त सेवन करे।

श्वेत प्रदर

श्वेत प्रदर या सफेद धातुका गिरना स्त्रियोंके लिये सबसे बुरा रोग है। यह स्त्रियोंको प्रायः सभी अवस्थामें हो जाता है। इसके लिये सावधानीसे दवा न करना प्राणघातक है।

इस रोगसे पीड़ित स्त्रीको प्रसंग छोड़ देना चाहिये, उन वस्तुओंका सेवन छोड़ देना चाहिये जिनसे कामकी इच्छा बढ़े और स्वच्छ हवाका सेवन करना चाहिये। इसके लिये निम्न लिखित दवाइयां उपयोगी समझी गई हैं:—

(१) सूखे आंवलेका चार मासे चूर्ण एक तोला शहदमें मिलाकर दोनों वक्त चाटे।

(२) एक भाग हर्रा, दो भाग बहेरा और तीन भाग आंवलाका चूर्ण बनाकर ६ मासे प्रतिदिन दो खुराक शहदके साथ खाय।

(३) ४ मासे विधारा और ४ मासे असगन्ध दोनोंको पीसकर गायके दूधमें दोनों समय सेवन करे।

(४) भिण्डीकी जड़, सेमलकी मुसली, और सफेद मुसलीको बरावर लेकर वुकनी बना डाले और दूनी मिश्री मिलाकर चारमासाकी मात्रामें दोनों समय दूधके साथ सेवन करे।

लाल चौराईकी जड़, तवाशीर, रसौत इन तीनोंकी वरावर मात्रा लेकर चूर्ण वनावे। प्रतिदिन दोनों समय चार चार मासे शहदमें मिला चावलके धोवनके साथ सेवन करे।

(६) लोध, रसौत, दालचीनी और नागकेसरकी वरावर मात्रा लेकर चूर्ण वनावे। दोनों समय मट्ठे के साथ ४ मासा पीवे।

(७) दूधके साथ शिलाजीतका सेवन करे।

(८) शिलाजीतको त्रिफलाके चूर्णके साथ मिलाकर गोली वना ले और चावलके धोवनके साथ उसका सेवन करे।

(९) गुलावके जलमें खरल किया हुआ मूंगा दो रत्ती और सीसे की भस्म दो रत्ती मिलाकर दोनोंको आमलेके शर्वतमें मिलाकर चाटे।

यदि प्रदरकी पीड़ा पुरानी हो तो पहले जुलाब और वमनसे शरीरको हलका कर लेना चाहिये। तब दवाओंका सेवन करना चाहिये।

प्रदर रोगके लिये मलहम

पद्माख, कमलगट्टाकी मींग, (उसके भीतरका हरा निकाल डाले) खीरे और ककड़ीके बीजकी मींग, शतावर, सींठ, विदारीकन्द, ईखकी जड़, इन सबकी बराबर मात्रा लेकर पीस डाले। सौ बार पानीसे धोये हुए घीमें डाले और मलहम बनावे। इस मलहमको योनिमें लगावे, सारे शरीरमें मले और सिरमें लगावे। मलहम लगानेके पहले फिटकिरीके जलसे योनिको धो डालना चाहिये।

प्रसूत ज्वर, प्रसूत

स्त्रियोंके प्राणके लिये जोखम प्रसूतकी बीमारी होती है। प्रसूतकी बीमारीके निम्नलिखित लक्षण हैं :-

प्रसूता स्त्रीका, पानीका हो जाना, प्यासका अधिक लगना, शरीरका भारी रहना, शरीरमें दर्द रहना शरीरका सूज जाना और दस्त अधिक होना।

प्रसवके दूसरे या तीसरे दिन ज्वर हो जाता है। पहले गर्भाशयमें पीड़ा उत्पन्न होती है। इसके बाद सारे शरीरमें दर्द होने लगता है।

गर्भाशयमें सूजन आ जाती है। गर्भाशय सिकुड़ जाता है, उसकी दीवार ढीली हो जाती है। अगर बालकके उत्पन्न होनेके समय किसी कारणवश गर्भाशयकी दीवार हिल गई तो उसमेंसे पीव (पस) आने लगती है।

बालक पैदा होनेके बाद नारका कुछ हिस्सा अथवा गन्दा खून भीतर रह जानेसे भी यह बीमारी हो जाती है। नार या गन्दे रक्तके रह जानेसे विष पैदा हो जाता है और धीरे धीरे वह रक्त दोषके साथ सारे शरीरमें फैल जाता है।

इस बीमारीकी दवा करनेमें जरा भी असावधानी नहीं करनी चाहिये। क्योंकि अगर विष सारे बदनमें फैल गया तो फिर प्रसूताको जिन्दगीसे हाथ धोना पड़ता है।

इलाज व दवा

(१) दस मूलका गर्मागर्म काढ़ा घी मिलाकर पिलावे।

(२) दस मूलके काढ़ेको दूधमें पकाकर उसमें मिश्री मिलाकर पिलावे।

(३) दस मूलका काढ़ा ठंढा करके उसमें शहद मिलाकर पिलावे। इससे सूजन जाती रहती है। अगर ज्वरके साथ खांसी भी हो तो छोटी पीपरकी ३ रत्ती बुकनी भी काढ़ामें मिला देना चाहिये।

(४) देवदारु, वच, कूट, पीपल, सोंठ, चिरायता, जायफल, कुटकी, धनिया, हरड़,गज-पीपल, कटेरी, गोखुल, हिंगुआ, कटाई, अतीस गिलोय, काकड़ासींगी और कालाजीरा—इन दवाओंको १॥ माशे बराबरकी मात्रामें लेकर काढ़ा बनाओ। सात भाग पानी जला दो। फिर उतार कर छान लो। भूनी हींग और सेंधा निमक उसमें मिलाकर प्रसूताको पिलावो।

(५) ढाई तोला गोखुल लेकर उसे कुचल डाले और आध सेर पानीमें उसे पकानेके लिये आगपर रख दे। सात हिस्सा पानी जल जाने पर उसे उतारकर छान ले। छटांकभर बकरीका दूध मिलाकर सात दिन तक दोनों समय प्रसूताको दे।

(६) सोंठ और वेंतराकी बुकनी पावभर, कच्ची दही आध पाव, छोटी पीपर आध पाव, धतूरेका बीज आध पाव, लेकर एक मिट्टीकी हांडीमें भरे और उसका मुंह अच्छी तरह ढंक दे। जमीनमें गड्ढा खोदकर इसे गाड़ दे और ऊपर कंडेकी आगसे इसे फूंक दे। आठ पहर बाद इसे निकाले। फिर थूहरका दूध, बंगला-पानका रस और भंगराके रसमें क्रमशः आठ-पहरतक खलमें रगड़े। फिर पहलेकी भांति हांडीमें भरकर इसे पकावे और आठ पहर बाद निकालकर इसकी बुकनी बनाकर रख ले और इस प्रकार सेवन करे :—

(क) अगर कमर, पेट या छातीमें दर्द हो तो अदरखके ६ माशे रसमें इस दवाकी २ रत्ती देनी चाहिये।

(ख) खांसीके साथ कफ आता हो तो अदरखका रस ६ माशे, शहद ६ माशे, छोटी पीपल आधी, इन तीनोंको पीसे और दो रत्ती दवा इनमें मिला कर दे।

(ग) अगर सन्निपात हो तो ६ माशे अदरखके रसमें एक पीपल और तीन रत्ती दवा

दे। पैरके तलवेमें अदरखका रस, लहसुनका रस तथा जवाइन गरम करके मले।

(घ) अगर सर्दी हो गई हो तो ३ माशे शहदमें दो रत्ती दवा दे।

(७) एक माशे लोहवानका सत और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे वासी मुंह एक गोली रोज खा ले।

पसीना निकालना

जहां तक हो प्रसूताको बदन गर्म रखना चाहिये और उसकी बदनसे पसीना निकलवाना चाहिये। पसीना निकालनेकी यह विधि काममें लानी चाहिये :—

(१) नीमकी भीतरकी छालका बुकनी बना लो। छालको तीन हांड़ियोंमें भरकर तीन अलग अलग चूल्होंपर चढ़ा दो। हांड़ीका मुंह ढक दो। जब पानी खूब खौलने लगे तब एक हांड़ी चूल्हेसे उतार लो। प्रसूताको निखरहरी (बिना बिस्तरेकी) खाटपर सुलाकर हांड़ीको उसके सिरके नीचे रखकर उसका मुंह खोल दो। इस तरह एकके बाद दूसरी और तीसरी हांड़ीका भाफ प्रसूताके सिर और शरीरमें

लगने दो। सिरसे कमर और कमरसे पैरकी ओर हांड़ी बराबर खसकाते जावो। इस प्रकार तीन दिन तक लगातार भाफ देते रहो। भाफ देते समय कमरा बन्द कर देना चाहिये जिससे शरीरमें हवा न लगने पावे।

मालिशके लिये तैल

काली मिर्च, निसोत, दालूणी, आकका दूध, गोवरका रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड़, कूट, लाल चन्दन, इन्द्रायनकी जड़, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनैलकी जड़, चित्रक, कालेहारीकी जड़, नागरमोथा, वायविडंग, पयार, सिरसकी जड़, कुडेकी छाल, नींबूकी छाल, सतोंयकी छाल, गिलोय, थूहरका दूध, किरमालकी गिरी, खैरसार, बावची, वच, मालकांगनी, इन सबको दो दो टके भर ले। सींगी मुहरा चार टके भर, कड़ुवा तेल (सरसोंका तेल) चार सेर और गोमूत्र सोलह सेर ले। इन सबको कड़ाहमें चढ़ाकर मधुरी आंचमें पकावे। गोमूत्र आदिके जल जानेपर जब केवल तेल रह जाय तो इसे उतार ले और छानकर रख ले। इसके मालिशसे प्रसूताकी सभी बीमारी दूर होती है।

दूध ज्वर

जिस स्त्रीको पहले पहल लड़का पैदा होता है, उसके स्तनमें दूध देरसे आता है। अगर दूध निकलनेके पहले ही वच्चेका मुंह स्तनोंमें लगा दिया जाता है तो स्तनका सूराख बन्द हो जाता है। कितनी औरतोंके इतना अधिक दूध होता है कि बच्चा उसे पी नहीं सकता। यदि गारकर वह दूध निकाला न दिया जाय तो स्तनके भीतर वह जम जाता है। कितनी स्त्रियोंके स्तनकी गुठलियां इतनी कड़ी होती हैं कि बच्चा उनसे दूध खींच ही नहीं सकता। उनके दूध भी स्तनके भीतर जम जाते हैं। इससे स्तनोंमें रक्तका बहना रुक जाता है और स्तनोंमें सूजन आ जाती है।

इससे स्त्रीको जड़ैया बुखार आने लगता है। उसके हाथ पांव सिर और कमरमें दर्द होने लगती है। स्तनोंमें भी पीड़ा होने लगती है। इसके लिये निम्न लिखित दवा करनी चाहिये—

(१) अगर कुचोंपर सूजन हो तो मकोय, गुलखेरू, गोखरू, विरचीसी, अफीम और गेरू

इन छहोंको एक एक माशा लेकर जलमें पीस लो और कुछ गरम करके लेप कर दो।

(२) शीशमकी पत्ती हांड़ीमें पकाओ। जब पानी आधा रह जाय तो उसे उतार लो और उसीके गरम जलसे कुचके सूजनको धोवो।

(३) इन्द्रायनकी जड़का लेप स्तनोंपर करो।

(४) हल्दी और धतूरेके पत्तेका लेप करो।

(५) लोहेको आगमें तपाकर जलमें छोड़ दो और फिर वही जल पिलाओ।

(६) पहले पहल बच्चा देनेवाली स्त्रीके स्तनोंमें दूध आते समय बहुधा दर्द होने लगती है और सूजन आ जाती है। उस समय ८ माशे नौसादरको आधी छटांक जलमें घोलकर स्तनों पर लेप करना चाहिये। इससे पीड़ा भी दूर हो जाती है और यदि स्तनोंकी गुठली कड़ी रहती है तो वह भी नर्म हो जाती है। सूजनको भी नाश कर देता है।

(७) अगर स्तनोंमें दूध अधिक आता हो तो कद्दूके बीज मसूर और जीरको सिरकेमें पीस-कर स्तनोंपर लेप करो, दूध कम हो जायगा।

मूर्छा

यह रोग स्त्रियोंमें बहुत ही साधारण है। हम लोग अज्ञानताके कारण उसके निदानकी परवा न कर भूत प्रेतके फेरमें इस तरह पड़ जाते हैं कि घरको ओझोंका बाड़ा बना देते हैं और स्त्रीके प्राण लेनेके दोषी बनते हैं। इस बीमारीमें रोगीके (१) सिरमें पीड़ा रहती है (२) आंखोंमें और भौंहोंमें पीड़ा रहती हैं (३) मन सदा उदास रहता है (४) एकांत वास अच्छा लगता है (५) कोई वस्तु अच्छी नहीं लगती (६) कलेजा सदा धड़का करता है, (७) डकार अधिक आती है (८) नस नसमें पीड़ा होती है (९) देह तनी रहती है। (१०) पेशाबका रंग बदल जाता है और अधिक होने लगता है।

इन सब उपद्रवोंके अतिरिक्त रोगी देव मन्दिरमें जानेसे झिझकता है। गाना बजाना सुनकर उसे मूर्छा हो जाती है अथवा वह रोने और चिल्लाने लगता है।

इस रोगका प्रधान कारण शोक और निर्बलता है। जिन स्त्रियोंके पति उनसे प्रेम नहीं

रखते और उस दुःखसे वे दुःखी हैं अथवा जिस स्त्रीका गर्भ पतन अनेक वार हो गया वा जो अधिक वच्चा देती है उसे यह रोग वहुधा हो जाया करता है। क्वांरी लड़कियोंको भी यह रोग होता है पर यह जल्दी अच्छा हो सकता है।

इसका दूसरा रूप यह है :—

पेटकी वायीं तरफसे एक वाय गोला उठकर पेटतक पहुंचता है। वहांसे वह गर्दनकी तरफ जाता है। रोगीका दम घुटने लगता है। कितनी स्त्रियोंको दौरा होता है वे रोने व चिल्लाने लगती हैं, हंसती हैं, हिचकियां लेती हैं, ठंडी सांस भरती हैं। हाथ पांव चारों ओर फेंकती हैं। वकती हैं। उनके दांत वैठ जाते हैं। चिल्लाना और हाथ पैरका पटकना घंटों जारी रहता है। आंखोंके सामने अंधेरा छा जाता है और रोगी थककर मूर्च्छित हो जाता है। कभी कभी शरीर इतना शिथिल हो जाता है कि लकवा मारनेके समान सुन्न हो जाता है। इस वीमारीमें जान जोखिम नहीं है पर यह वरसों सताती है।

उपाय (१) दौरेके समय गर्दन और छातीका

कपड़ा ढीला कर देना चाहिये खूब तेज हवा-में रोगीको चारपाईपर लेटा देना चाहिये और खूब सम्हाल रखनी चाहिये जिससे उसके किसी अंगमें चोट चपेट न लग जाय। अमोनिया सुंघावे। रेडी और ताडपीनका तेल गरम पानीमें मिलाकर पिचकारी दे। ठंडा जल रोगी-के मुंहपर और सिरपर छिडके। दौरा न हो तो तन्दुरुस्तीका उपाय करे। कब्ज हो तो जुलाव दे। मासिक धर्मकी खराबीको दूर करे क्योंकि इस बीमारीके होनेका यह भी एक कारण है। रोगीका जी किसी काममें लगावे। घरसे कहीं दूर हटा दे। हींग इस बीमारीमें बड़ी ही उप-कारी सिद्ध हुई है।

(२) पानके रसको दूधमें मिलाकर पिलाना चाहिये।

मासिक धर्मकी बीमारियां

मासिक धर्मका ठीक समयपर होना तन्दुरु-स्तीके लिये अत्यन्त आवश्यक है। उन स्त्रियोंको बहुत ही भाग्यवान समझना चाहिये जिनका मासिक धर्म जिन्दगी भर ठीक तरहसे हुआ है और उन्हें कोई तकलीफ नहीं हुई है।

मासिक धर्मके रोग तीन तरहके होते हैं।

खूनका बन्द होना

(१) स्त्रियोंको गर्भ रह जानेके बाद या ५० वर्षकी उमरके बाद मासिक धर्म नहीं होता अर्थात् योनिमार्गसे खून नहीं निकलता। यह ईश्वरका नियम है। यह बीमारी नहीं है। पर जिस उमरमें खून आना चाहिये उस उमरमें उसका बन्द हो जाना बीमारी है। इसका प्रधान कारण वे बीमारियां हैं जिनसे शुद्ध और पुष्ट खून बननेमें बाधा पड़ती है।

इस बीमारीमें मासिक धर्म एक या दो बार होकर फिर बरसों नहीं होता। मुंहका स्वाद खराब रहता है। भूख कम लगती है। खराब चीजें खानेको जी चाहता है। नींद कम आती है। दिलमें दर्द होता है। खराब दशामें रहनेसे भी यह बीमारी हो जाती है।

योनिके दोष अथवा बच्चेदानीके न होनेसे भी यह रोग हो जाता है। योनि या बच्चेदानीमें किसी तरहका रोग हो जाता है।

कभी कभी रक्त निकलनेके रास्तेकी खराबीके कारण खून नहीं निकलता। बच्चेदानीका

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेमे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेमें दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो-जाता है। इससे बच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। बच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद बच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, बच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, बच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके वाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या वालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना वन्द हो-जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह वीमारी देरमें अच्छी होती ... तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी तरह खराव न होने दे। रोगके वेगके ... आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह ... कर दे। अगर मुंह वन्द हो गया हो तो खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

...का रोग, प्रसवके वाद वच्चेदानीका यथा-... न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव ..., वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें ... रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

...—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-... । खून वन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो-जाता है। इससे बच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। बच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(२) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद बच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, बच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, बच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो-जाता है। इससे बच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। बच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(२) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद बच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, बच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, बच्चदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय- रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके वाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या वालक होनेके वाद कभी कभी खूनका निकलना वन्द हो-जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह वीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराव न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह वन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम लगातार खून आना

(२) गुर्देका रोग, प्रसवके वाद वच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, वच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून वन्द करनेवाली दवायें दें।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशाबकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशाबकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेमें दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशावकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशावकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके वाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या वालक होनेके वाद कभी कभी खूनका निकलना वन्द हो-जाता है। इससे वच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह वीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराव न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। वच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह वन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(२) गुर्देका रोग, प्रसवके वाद वच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, वच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, वच्चेदानीका उलट जाना. उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून वन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके बाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशावकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशावकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तेल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमें दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढ़ा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो-जाता है। इससे बच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। बच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद बच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, बच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, बच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

नेमें चतुराईसे काम लिया गया है तो भोजन करनेवालोंकी उसमें खूब तृप्ति होती है।

हमें इस बातकी जरूरत नहीं है कि भोजनके वक्त चार किस्मकी तरकारी, दो किस्मके आचार, और रायते परसे जांय। हम चाहते हैं कि साधारणसे साधारण भोजन क्यों न हो, चावल, दाल, रोटी और एकही तरहकी तरकारी क्यों न हो पर यह बनाई इस तरहसे गई हो, परसी इस सफाईसे गई हो कि थाली सामने आते ही भोजन करनेवालेका चित्त प्रसन्न हो उठे और वह चावसे भोजन करे। इस साधारण भोजनको भी बढ़ियां और रुचिकर बनानेके लिये कई बातें देखनी पड़ती हैं। पहले, पानी अर्थात् किस पदार्थमें कितना पानी देना चाहिये। दूसरे, आंच अर्थात् किस चीजको बनानेके लिये कितनी आंचकी जरूरत है। तीसरे, ताव अर्थात् भोजनका सामान ठीक समयपर आंचपर चढ़ाये जाते हैं, ठीक तरहसे चलाये जाते हैं और ठीक, समयपर आंचपरसे उतारे जाते हैं। इन हिसाबसे हम भोजन तैयार करनेकी विधिको चार भागोंमें बांटते हैं (१) उबालना (२) सेंकना

३) भूनना और (४) तलना।

यहींपर दो शब्द और भी लिख देना चाहते हैं। एक तो यह कि निमक छोड़नेमें बड़ी सावधानीसे काम लेना चाहिये। स्वादिष्ट भोजनके लिये निमकका अन्दाजसे डालना सबसे जरूरी है। निमककी मात्रा जरा भी कम वेसी हुई कि भोजनका सारा स्वाद जाता रहता है। दूसरे, भोजन आगपरसे उतारकर इस तरह नहीं रख देना चाहिये कि वह पानीकी तरह ठंढा हो जाय। भोजनके समयतक पदार्थ गरम रखना जरूरी है। इससे भोजनका स्वाद बना रहता है और शरीरको आराम पहुंचता है। ठंढा भोजन रोगका घर है।

इतना लिखनेके बाद अब भोजन बनानेकी विधियोंका वर्णन कर देना जरूरी है।

उबालना—उबालनेसे अन्नका सार अर्थात् ताकत देनेवाला भाग पानीमें उतर आता है। उस जलको फेंक देनेसे अन्नका ताकत देनेवाला अंश खो दिया जाता है। पर उससे बचना जरूरी है। इसलिये उबालनेवाली चीजोंके लिये तीन तरहका बन्दोबस्त करना चाहिये।

पिसान निकाल लो। कड़ाहीमें डेढ़ या दो सेर घी चढ़ाकर कड़कड़ावे। उसीमें आटा डालकर भूने। आंच धीमी रखे और पौनेसे आटा वरावर चलाता जाय। जिससे लगने न पावे। दूधका छींटा देकर देखे कि छनसे वोलता है कि नहीं। छनसे वोलने लगे तो कड़ाही उतार ले। ठंढा होजानेपर गदेलीसे खूव फेंटे। जव पानीमें छोड़नेसे उतराने लगे तव समझ ले कि फेंटा गया। इसके वाद एक सेर मिश्रीका चूरा, दो तोला छोटी इलायचीके दाने डालकर लड्डू वनाता जाय और पिश्तेकी कतरन चिपकाता जाय।

मिश्र मगदल

सामान—आधसेर सूजी, डेढ़पाव मूंगकी दालकी सूजी, आधपाव वेसन, दो सेर घी, सवा सेर मिश्री, छटांक पिश्ता, दो तोले इलायची, पांच वूंद गुलावका इत्र

विधि—आधा घी कड़ाहीमें डालकर कड़कड़ावे। उसमें तीनों सूजी डालकर धीमी आंचमें भूने। खूव भुन जानेपर उतार ले और आधा घी उसीमें डालकर चला दे और परा-

से मिलाकर कर लो। इसी समय अदरख, अदरखका रस और छोटी बड़ी इलायचीका चूरा मिला दे।
इसके बाद डेगचीमें घी डालकर आगपर चढ़ावे। छौंक डालकर भूने। फिर नीचे तेजपत्ता बिछाकर कटहल, चावल, मेवा सब उसीमें डाल दे और ऊपर फिर तेजपत्ता बिछा दे। कटहलका पानी छोड़दे। ऊपरसे निमक और दही छोड़कर ढाक दे। मन्द आंचमें पकावे। चावल गल जाय तो उतार ले। चीनी छोड़कर मिला दे और फिर मुंहबन्दकर थोड़ी देरके लिये उसी तरह छोड़ दे। आंच सदा बराबर लगनी चाहिये। इससे कोयलेपर पकाना सबसे उत्तम है।

गिरीकी बर्फी

कच्चे नारियलको खुरचनीसे खुरच डाले। फिर सीलहपर पीस डाले उतना ही कन्द कर पीस लो। मधुर आंचमें दोनोंको भूनो। जब सुर्खी आ जाय उतार लो। डेवढ़े चीनीकी कड़ी चाशनी बना लो। गिरी और कन्द चाशनीमें छोड़ दे। ऊपरसे मेवा छोड़कर थालीमें फैला दे। ऊपरसे वर्क लगा दे।

कोहड़ा पाग या पेठेका मुरब्बा

सामान—पेठे (रकसवा कुम्हड़ा) का गूदा सेरभर, चीनी दो सेर, चावलका आंटा तोलाभर, फिटकिरी तोलेभर, गुजराती इलायची आधा तोला।

चाशनी—मुरब्बाके लिये एक तार। चाशनी होनी चाहिये।

पेठेके छोटे छोटे टुकड़े बनाकर खूब मजेमें कोंच डाले और ठंडे पानीमें भिगो दे। सब टुकड़ोंको गोद डालनेपर फिटकिरी और चावलके आटेको उसमें मिलाकर उन्हें खूब पकावे। अधपका हो जानेपर ठंडे पानीसे धो डाले और चाशनीमें डालकर फिर पकावे। खूब पक जानेपर उतार ले।

नोट—कहीं कहीं चाशनीमें छोड़नेके पहले पेठेको घीमें भून भी डालते हैं। पर वह पेठा इतना स्वादिष्ट नहीं होता।

आंवलेका मुरब्बा

चैती पका आंवला पेड़से तोड़वाकर पानीमें भिगा दे। तीन दिनतक रोज पानी बदलता रहे। चौथे दिन कांटनीसे कोंच डाले। इसके बाद समन्दरकी पत्ती पानीमें डालकर आंवले-

को उबाल डाले। दो उफानके बाद उतारकर ठंडे पानीसे धोवे और फिर उसी तरह सोहागे-के पानीमें उबाले। फिर दो तोला मिश्री ताजे पानीमें देकर आंवलेको पुनः उबाले। तब उतारकर कपड़ेपर फैला दे और फरहर कर ले। डेढ़ तारकी चाशनी बनावे और आंवलों-को उसीमें छोड़कर पकावे। खूब पक जानेपर थोड़ी इलायचीका चूर और गुलाबका इत्र छोड़-कर उतार ले।

आमका मुरब्बा

आम छीलकर एक आममें दो फांकें बना ले। फिर कोचनीसे कोचकर चूनेके पानीमें भिगो दे। दो घंटेके बाद साफ पानीसे धो डाले और निमक पोतकर रख दे। चार घंटेके बाद साफ पानीसे धो डाले। फिर छटांक मिश्री पानीमें मिलाकर फांकियोंको उबाल ले। अधपका हो जानेपर उतार ले और सूखे कप-ड़ेपर फैलाकर फरहर कर ले। एक तार चाश-नीमें डालकर पकावे खूब पक जानेपर केशर इलायची डालकर उतार ले।

दे। २० मिनटमें खताइयां खिल जायंगी। आग हटाकर खताइयां उतार ले।

गुलाब जामुन

आध सेर खोवेमें आधपाव मैदा मिलाकर तोलेभरकी गोली बना ले और धीमी आंचमें सेंक डाले। एक तारा चाशनीमें छोड़ता जाय।

सकरपाला

आधसेर मेवेमें आधपाव घी डालकर मांड़ ले। फिर रोटीसी बेलकर सकरपाले काट ले। घीमें छान डाले और चाशनीमें पाग ले। चीनी तीनगुनी चाहिये। आटा खूब कड़ा सना हो।

मालपूआ

आध छटांक सौंफ आधपाव दूधमें भिगो दे। थोड़ी देर बाद छान ले। आधसेर आटा पावभर गुड़, चीनीका शर्बत खूब फेंट डाले और सब इकसाई कर ले। कड़ाहीमें घी डालकर कड़कड़ावे और मिट्टीकी टकनीसे डाल डालकर छान ले।

चाशनी बनानेकी विधि

चाशनी बनानेके लिये ढाई सेर चीनीमें आध सेर पानी डालकर आगपर चढ़ा दे। कड़ी

। बीज निकालकर उबाले । हींगकी छौंक
कर खूब भूने। निमक पानी छोड़कर तोप दे।
सा रहते उतार ले।

बैगनकी तरकारी

बैगनको लम्बा काटकर धो डाले और
क काली मिर्च लगाकर घी या तेलमें भूने।

रसेदार भिण्डीकी तरकारी

भिण्डीका पेट चीरकर लाल मिर्चा, खटाई,
निमक और सौंफ पीसकर भर दे। मेथीका
बघार देकर भूने। थोड़ा पानी डालकर तोप दे।

करैलेकी तरकारी

करैलेका पेट चीरकर हल्दी, धनिया, लाल-
मिर्चा, खटाई, सौंफ और निमक पीसकर भर
बेस नसे बन्दकर जीरेका बघार देकर भूने
ार ढंककर छोड़ दे।

रसेदार अरुई

अरुई उबालकर काट ले। अजवाइनक
छौंक दे, हल्दी और लाल मिर्चा भी छोड़े अ
कटी अरुई डालकर भून दे। भून जानेपर व
छोड़े। गरम मसाला और जल छोड़कर ढंक
इसी तरह बैगन आदिकी भी रसे

तरकारियां बनाई जा सकती हैं।

सहिजनके फूलकी तरकारी

फूलकी डंढी निकालकर उबाल डाले। और फिर ताजे पानीसे धोवे। हींगका बघार देकर पहले मसाला भूने। सुर्खी आ जानेपर फूलके साथ छिले आलूको कतरकर भूने। पानी और निमक डालकर तोप दे।

आमकी चटनी

आमको छीलकर काट ले। धनिया, मेथी, पोदीना, जीरा और हींग इन सबको भून डाले। निमक और लालमिर्चा मिलाकर सबको एक साथ पीस डाले। थोड़ा चीनी मिला दे।

छुहारेकी चटनी

आधपाव छुहारा भिगा दे। [illegible] अदरख आधपाव, कालीमिर्च [illegible] लालमिर्च, जीरा और भूनी हींग [illegible] कर डाल दे। ऊपरसे नीबू [illegible]

गिरीकी चटनी

गिरीमें लालमिर्च, भूनी [illegible] मिलाकर पीस डाले और [illegible] गार दे [illegible]

अठारहवां परिच्छेद

रंगाई

कपड़ा रंगनेके पहले दो तीन बातोंपर ध्यान कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। इसलिये उनपर प्रारम्भहीमें विचार कर लेना चाहिये।

(१) कपड़ेपर रंग बराबर चढ़े इसलिये कपड़ेको भिगा लेना चाहिये। सूखे कपड़ेपर रंग ठीक तरह नहीं चढ़ता और धब्बा पड़ जाता है।

(२) साफ कपड़ेको पानीमें फींचने या फचारनेके बाद उसे मजेमें (कसकर नहीं) निचोड़ लेना चाहिये। फिर उसे फटकारकर फैल डालना चाहिये। धुला हुआ कपड़ा रंग घुले हुए पानीमें डाल देना चाहिये और दो चार बार उसे उलट पलट देना चाहिये। इस प्रकार उलटनेसे रंग बराबर चढ़ जायगा। फिर कपड़ेको प्राय आध घंटेतक उसी रंगमें पड़ा रहने दो जिसमें वह रंगको खूब सोख ले।

(३) इसी बीचमें एक दूसरे बरतनमें थोड़ा सूखा रंग डालकर पानी तैयार करो और पहले

अठारहवां परिच्छेद

रंगाई

कपड़ा रंगनेके पहले दो तीन बातोंपर ध्यान कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। इसलिये उनपर आरम्भहीमें विचार कर लेना चाहिये।

(१) कपड़ेपर रंग बराबर चढ़े इसलिये कपड़ेको भिगा लेना चाहिये। सूखे कपड़ेपर रंग ठीक तरह नहीं चढ़ता और धब्बा पड़ जाता है।

(२) सादे कपड़ेको पानीमें फींचने या कचारनेके बाद उस मजेमें (कसकर नहीं) निचोड़ लेना चाहिये। फिर उसे फटकारकर खून टालना चाहिये। चुना हुआ कपड़ा रंग घुले हुए पानीमें डाल देना चाहिये और दो चार बार उसे उलट पलट देना चाहिये। इस प्रकार उलटनेसे रंग बराबर चढ़ जायगा। फिर कपड़ेको प्राय आध घंटेतक उसी रंगमें पड़ा रहने दो जिससे वह रंगको खूब सोख ले।

(३) इसी बीचमें एक दूसरे बरतनमें थोड़ा सूखा रंग डालकर पानी तैयार करो और पहले

बर्तनमें कपड़ेको निकालकर दूसरेमें डालकर मले ।

(४) अब एक तीसरे बर्तनमें सादा पानी तयार करे और उसमें फिटकिरी अथवा कागजी नीबू निचोड़ दे और उसमें रंगे हुए कपड़ेको डालकर खूब हलके हाथसे फीचे ।

(५) तीनों बर्तनोंमें पानी इतना अधिक रहे कि कपड़ा उसमें भली तरह डूब जाय और बर्तन भी इतना गहरा रहे कि उसमें कपड़ा सहज पछाड़ा जा सके ।

(६) रंगनेके बाद कपड़ेको हलके हाथ गारना चाहिये। कसकर गारनेमें जस्ता या धब्बा पड़ जानेका भय रहता है ।

(७) रंगा हुआ कपड़ा धूपमें नहीं सुखाना चाहिये । धूपके जोरसे रंग उड़ जाता है और बहुधा जगह जगह धब्बा पड़ जाता है । इससे कपड़ेको छायामें ही सुखाना चाहिये और हवाके सहारे सूखने देना चाहिये ।

[illegible] बसन्ती या नीबूका रंग

[illegible] महीन छानकर कपड़छान कर [illegible] तयार कर कपड़ेका रंग

डाले। फिर साफ पानीमें नीबूका रस निचोड़े और उसमें फीचकर कपड़ा सुखा दे। इस बातका सदा ध्यान रखे कि हलदीको कपड़छान किये विना न डाले नहीं तो जरें रह जायंगे और वे कपड़ेमें सटकर धब्बा डाल देंगे।

अंगूरी रंग

हलदीके रंगमें रंगे हुए कपड़ेको टेसूके फूलके रंगमें रंगे और उसीमें छोड़ दे। तीसरे बर्तनमें नीलका रंग घोले और उसमें कागजी नीबूका रस गारकर दोनोंको एकदिल कर ले और टेसूके रंगमेंसे कपड़ेको निकालकर उसमें डाले और खूब फीचे।

बादामी रंग

पहले कपड़ेको कुसुम रंगमें रंगे। फिर कागजी नीबूका रस साफ पानीमें गारकर उसमें कपड़ेको फीचे। इसके बाद हरसिंगार (पारजाता) के फूलका रंग तैयार करे और उसमें कपड़े रंग डाले।

धानी रंग

हलदीके रंगमें कपड़ेको रंगकर सुखा डाले। फिर एक बर्तनमें कच्ची नीलबरी घिस-

कर रंग तैयार करें और उसमें कागजी नीबू-का रस गार दें। उस सूखे कपड़ेको इसमें रंग दें।

केसरिया रंग

केसरिया रंगकी दो विधि है। एक तो हल-दीके रंगका कपड़छान करके उसमें थोड़ा चूना मिलाकर केसरिया रंग तैयार करते हैं और दूसरे हलदीके रंगसे कपड़ा रंगकर फिर कुसुमके रंगमें उसे रंग देते हैं।

अबीरी रंग

बड़ी हर्र (हर्रा) का महीन बुकनी बना-कर [illegible] कपड़छान कर ले। एक छटांक बुकनी लेकर पानीमें पकावे। और उसीमें कपड़ेको रंगे [illegible] बाद फिटकिरीका पानी तैयार कर और हर्रके रंगसे निकालकर कपड़ेको उसमें सींचे। फिर बकम [illegible] छटांक लेकर उबाले और उसमें कपड़ेको रंगकर सुखा ले। जब कपड़ा सूख [illegible] दो चम्मच चूना [illegible] और उस रंगमें सूखा कपड़ा [illegible] अबीरी रंग तैयार हो जायगा।

पियाजी रंग

कागजी नीबूका रस साफ पानीमें गारकर कुसुमका रंग उसमें डाल दे और कपड़ेको रंग डाले। जब खूब रंग चढ़ जाय तो कपड़ेको निचोड़ डाले और दूसरे बर्तनमें साफ पानी और नीबूका रस मिलाकर इसे धो डाले और कुछ देरतक उसीमें रहने दे। पियाजी रंग हो जायगा।

चम्पई रंग

पहले कपड़ेको हलदीके रंगमें रंगकर सुखा डाले। फिर कुसुमके फूलका रंग तैयार कर उसमें कागजी नीबूका रस गार दे और कपड़ेको इसी रंगमें डुबो दे। थोड़ी देरके बाद इसे निकाल ले। और गारकर छायामें सुखा दे।

कासनी रंग

कुसुमका रंग तैयार कर कागजी नीबूका रस उसमें गार ले और कपड़ा रंगकर सुखा ले फिर नीलबरी घिसकर कागजी नीबूका रस उसमें गारे और कपड़े को रंग दे।

कपूरी रंग

टेसूके फूलोंका रंग तैयार करे और कपड़ेको उसमें रंग डाले। इसके बाद कागजी

कुछ विशेषता होती है। इसलिये चूंदरी रंगने-का तरीका सविस्तर दिया जाता है।

जिस कपड़ेकी चूंदरी रंगनी हो उसे पहले हलके पीले रंगमें रंग लो और छायामें सुखा लो। अब जहां जहां दूसरा रंग चढ़ाना हो उससे थोड़ी दूरपर कपड़ेको चूनकर सूतसे बांध दे। फिर खुले हिस्सेको सावधानीसे रंगमें डुबो दे। इस तरह जहां जो रंग चढ़ाना हो डोरा खोलने और बांधनेसे वहां वह रंग चढ़ता जायगा।

इतना लिखनेके बाद अब यह लिख देना जरूरी है कि रंग हलका और गहरा किस तरह बनाया जा सकता है।

रंग हलका करना

अगर रंग गहरा हो गया हो तो उसमें चूना और मट्ठेका पानी मिला दे। रंग कटकर फौरन हलका हो जायगा।

रंग गहरा करना

अगर रंग मामूलीसे गहरा करना हो तो उसमें आमकी खटाई, नींबूका रस, फिटकिरी और सुहागा मिला दें फौरन गाढ़ा हो जायगा।

उन्नीसवां अध्याय

गृह-शिल्प

घरके सब जरूरी काम-काजसे फुरसत पाने-पर, लड़कों, बच्चोंकी देख-भाल करनेपर जो समय बचे उसे स्त्रियोंको किसी काममें जरूर लगाना चाहिये। फालतू बैठकर बेकार बकवाद करनेसे बहुत हानि होती है और पिछले अध्यायमें हम लिख भी आये हैं कि घरमें झगड़ा होनेका सबसे बड़ा कारण यही है कि स्त्रियां बेकार बैठी रहती हैं। इसलिये देखना यह है कि कौन ऐसा काम है जिसे स्त्रियां फुरसतके समय करें।

काम ऐसा होना चाहिये जिससे लाभ अधिक हो, उसका बोझ इतना कम हो कि स्त्रियोंका कोमल अङ्ग बरदाश्त कर सके और साथ ही साथ हर तरहके कुटुम्बकी स्त्रियोंके करने लायक हो। इसके लिये गृह-शिल्प सबसे बढ़िया और ठीक समझा गया है।

चरखा

इसमें चरखेका स्थान प्रथम है। चरखा हमारे देशका समृद्धिका एक अङ्ग हो रहा है। जिस दिनसे हमारी स्त्रियोंने चरखा चलाना छोड़ दिया, हम दरिद्र हो गये और भूखों मरनेकी भी नौबत आ गई। इस समय फिर एक बार चरखेकी आवाज चारों ओरसे सुनाई देने लगी है। ऐसे समयमें स्त्रियां यदि चरखा कातना आरम्भ कर दें तो अनेक तरहके लाभ हो सकते हैं।

सबसे पहले तो इससे देशका बड़ा भारी उपकार हो। सारा देश वस्त्रके लिये दूसरोंका मुहताज हो रहा है। केवल कपड़े के लिये इस देशका करोड़ों रुपया विदेशों भेजा जाता है। इस तरह अपने कठिन परिश्रमकी कमाई अन्न बराबर धन बेचकर हम कपड़ा पहनते हैं। अगर चरखा चलाकर हम घरमें ही सूत तयार कर कपड़ा बुनवा लें तो हमारा उतना रुपया बच जाता [illegible] मारे मारे फिर रहे हैं [illegible] मिल रहा है [illegible] दूर हो जायगी।

विनाईका काम सीख सीखकर वे करघा चलावेंगे और पेट पालेंगे। विधवाओं और अनाथ स्त्रियोंकी जीविकाका यह सबसे बड़ा सहारा है।

हमारी कुमारी बहन बेटियोंको इस काममें और भी मन लगाना चाहिये क्योंकि जबतक उनका विवाह नहीं हुआ रहता,उनके ऊपर गृहस्थीका बहुत ही कम बोझ रहता है। इसलिये चरखा कातनेमें वह अपना बहुत समय दे सकती है। हमारे देशमें कुमारी बालिकायें देवीकी तरह पवित्र मानी जाती हैं। उनके काते हुए सूत बड़े ही पवित्र काममें लगाये जाते हैं। जिस समय हमारे देशमें चरखेका रिवाज पूरा था उस समय द्विजातियों (ब्राह्मण,क्षत्रिय और वैश्य) के जनेऊके काममें कुमारियोंके हाथका कता सूत ही आता था। अब भी पंजाबकी कई एक जातियोंमें ऐसा कायदा है कि जो कुमारी चरखा कातना नहीं जानती उसका विवाह जल्दी नहीं होता। वरके पिता माता सबसे पहले यही पूछते हैं कि कन्या चरखा कातना जानती है या नहीं। इन जातियोंमें विदाईके समय दहेजमें लड़कीको चरखा और कपास दिये जाते हैं।

मनकी एकाग्रता विना कोई भी काम पूरी तरहसे नहीं हो सकता। मनको एक जगह बटोरनेके लिये चरखा सबसे बढ़कर माना गया है। जिस समय स्त्रियां चरखा कातने लगेंगी वे देखेंगी कि उनका सारा ध्यान बस वहीं सूतके तारपर रहता है। अगर चित्त जरा भी डांवा-डोल हुआ कि फटसे तार टूटा। सूत खर या सेवर हो गया, ऐंठन ठीक नहीं पड़ी, तार एक रंग नहीं निकले, कहीं गांठ रह गई। बढ़िया और समान तार निकालनेके लिये तथा चरखकी चाल समान रखनेके लिये सारा ध्यान उसीपर लगा देना पड़ता है।

तीसरा बड़ा लाभ सफाई और पवित्रताकी है। सुना जाता है कि विलायती कपड़ोंपर माड़ी बड़े ही अशुद्ध वस्तुकी दी जाती है। अगर यह बात सच है तो हम हिन्दुओंको तो उसे छूना तक नहीं चाहिये। मनकी सारी पवित्रता भोजन और वस्त्रपर है। यदि हम स्वच्छ वस्त्र पहनते हैं तो हमारा मन शुद्ध रहता है, विचार पवित्र रहता है। अच्छे कामोंकी ओर हमारा मन बढ़ता है पर यदि हम मलिन और अपवित्र

चरखेके तार धीरताकी पहली कसौटी हैं। जिस समय एक ही तारका टुकड़ा बार बार टूटने लगता है तबीयत ऊब जाती है। उस समय शान्तिसे काम न लेकर यदि उतावलापन दिखलाया जाय तो कातना और सूत बटोरना कठिन हो जाय।

मैंने अपनी आंखों देखा है कि चरखेमें स्त्रियां घंटी या घुघुनावाजा बांध देती हैं और पास ही बच्चेको सुलाकर आप चरखा चलाने लगती हैं। ज्यों ज्यों चरखा चलता है घंटीसे आवाज निकलती है। चरखेकी रागमें मिलकर उसकी ध्वनि और भी मीठी हो जाती है। अबोध बालक उस आवाजको बड़े चावसे सुनता है और इतना प्रसन्न होता है कि नहीं कहा जा सकता। अगर बीचमें भूख नहीं लगे तो वह रोना जानता ही नहीं। घंटों उसी तरह पड़ा पड़ा हंसा करता है।

इन सब बातोंके अलावा चरखेका प्रचार हमारे घरोंमें एक तरहसे सबसे आवश्यक है। हमारे देशमें स्त्रियोंकी रहन-सहनका जैसा नियम है.पर्देकी जिस तरह पाबन्दी है, उससे

हैं। दूसरे इन कामदानीवालोंका संसर्ग उचित नहीं। तीसरे केवल मजूरी मजूरी हाथ लगती है जो बहुत ही कम होती है। चरखा कातनेसे जो कुछ आता है सब हमारे पास ही रह जाता है और साथ ही देशका बड़ा भारी उपकार होता है। कामदानीके कामसे चरखा कहीं लाभदायक है।

सीना पिरोना

इसके बाद सीने पिरोनेका काम है। हर एक स्त्रीको साधारण सिलाईके सिवा इस कामको कुछ अधिक जानना चाहिये। घरमें किसीकी धोती फट गई तो उसे तुरुप देना, चकती लगा देना आदि तो साधारण काम हैं। इसके अलावा कुर्ता, जाकेट आदि काटन और सीना भी हर स्त्रीको जानना चाहिये।

जहांतक होसके घरका पैसा फालतू बाहर न जाने पावे, यह सुयोग्य गृहणीकी प्रथम देख-रेख होनी चाहिये। सुयोग्य गृहणीके यह प्रथम कर्तव्य हैं। छोटे छोटे बच्चोंके कुर्ते, घरके दूसरे लोगोंकी जाकेट तथा कुर्ता आदिकी सिलाईके लिये दर्जीका मुंह न देखना ही अच्छा है।

—चाहे धोती हो या कुर्ता—बेकारसा हो जाता है। अगर स्त्री सीना-पिरोना जानती है तो उस फटे बड़े कपड़ेमेंसे मजबूत और साबित हिस्सेको निकालकर उनसे बच्चोंके कुर्ते या जाकेट बना सकती है। अकसर देखा गया है कि संकोच या शर्मके ख्यालसे लोग इन फटे कपड़ोंको लेकर दर्जीके पास नहीं जाते। पर घरमें यह काम सहजमें हो सकता है। घरमें शर्म संकोच नहीं रहती।

कसीदा काढ़ना

इसके बाद महीन सिलाईका स्थान है। सूईके काममें हर तरहसे निपुण रहना स्त्रियोंका गुण है। इसलिये मोटी और महीन हर तरहकी सिलाईका काम स्त्रियोंको जानना चाहिये। और गृहस्थीके साधारण कामोंसे फुरसत पानेपर जरूरतके हिसाबसे सब कामोंको करना चाहिये। कसीदा वगैरह काढ़ना महीन काम है। इसलिये खूब समय मिलनेवाली स्त्रियोंको ही यह काम करना चाहिये। क्योंकि अगर बूटीदार या बेलदार कपड़ा शरीरपर नहीं है तो उतना नुकसान नहीं जितना फटा और गन्दा कप-

हैं। स्त्रियोंमें जितने गुण हों उतना ही अच्छा है पर हमें विलासकी सामग्रीकी ओर अन्तमें ध्यान देना चाहिये। पहले जरूरी कामोंको जानना चाहिये। पर वालपनमें वालिकाओंको इन्हीं वातोंका अभ्यास करा दिया जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि गृहिणी बनने-पर भी उनका ध्यान इसी ओर रहता है और वे सदा गुलूबन्द मोजा ही बनाया करती हैं। यह मानते हैं कि इससे भी हमें लाभ है। क्योंकि एक तो वच्चोंके लिये जाड़ोंके कपड़ोंकी फिकर नहीं रह जाती, दूसरे स्त्रियां समय पाकर ऐसी ऐसी चीजें (दस्तरखान आदि) बुन देती हैं जो हम वाजारसे खरीद कर लानेका कम ही यत्न करेंगे। पर यह काम फुरसतके वक्तका है। सबके करने योग्य नहीं है। अगर स्त्रियां इस कामको न भी जाने तो कोई हानि नहीं।

इस तरह सूईके काममें निपुण गृहिणी गृहस्थीको हर तरहसे सजानेमें सहायक हो सकती है और घरकी मर्य्यादा वढ़ा सकती है।

पर इस कामको फालतू समयमें ही करना

उचित है। कितनी स्त्रियां सीने पिरोनेमें इतनी ज्यादा लग जाती हैं कि घरके काम काजमें वे हाथतक नहीं डालतीं। यह बहुतही बुरा है। इससे गृहस्थी भली प्रकार नहीं चल सकती और अगर परिवार बड़ा हुआ तो इसीको लेकर घरमें झगड़ा मच सकता है। दूसरे सिलाई आदिका वही काम करना चाहिये जो घरमें सबके काम आवे, कम मेहनतसे तैयार हो और जिससे आखोंपर ज्यादा जोर न पड़े।

बीसवां अध्याय

कृषि-कौमुदी

हम लिख आये हैं कि गृहिणी घरकी रानी है और उसका सबसे बड़ा काम यही है कि हर तरहके उपायोंसे वह घरको सम्पन्न रखे। इसके लिये गृहिणीको बागवानीमें थोड़ा बहुत रुचि रखना आवश्यक है। इससे कई तरहके लाभ हैं।

(१) घरके आसपास फूल-पत्तोंके लगे रहनेसे मकानकी शोभा बढ़ जाती है।

(२) घरके आसपासकी हवा साफ और अच्छी रहती है।

(३) गन्दगी घरके आसपास नहीं फट-कने पाती।

(४) ऋतुके अनुसार हर तरहकी तरका-रियां और साधारण फल फूल बिना पैसेके घरमें आते रहते हैं।

साधारण अवस्थाके लोगोंके लिये तथा देहातमें रहनेवाले गृहस्थोंके लिये यह अत्यन्त

लाभदायक है। जहां बाजार नजदीक नहीं है वहां तरकारी किसे नसीब होती है। पर यदि गृहिणी चतुर है, इन कामोंमें रुचि रखती है तो वह बिना कठिनाई और खर्चके घरभरके लिये तरकारी जुटा सकती है।

घरोंके कूड़ाकरकटमें इतनी ज्यादा खाद रहती है कि उससे ही तरकारी पैदा करनेके लिये खादका काम चल जाता है। किसी दूसरे तरहसे खाद जुटानेकी जरूरत नहीं पड़ती।

इसलिये आवश्यक मालूम होता है कि इस विषयपर भी कुछ लिख दिया जाय।

जमीन-

घरके आसपासकी फालतू जमीनको सुधरवा डाले। जमीनको समथर करवाकर एक तरफ ढालवां रखे ताकि पानी इकट्ठा न होने पावे।

घरमें जो कुछ कूड़ा-करकट निकले उसे कहीं दूसरी जगह न फेंककर इसी जमीनमें डाला करे और सड जानेपर मिट्टीमें मिला दे।

जमीनका चारों ओरसे घेर दे ताकि गाय, बैल, या बकरी उसमें घुसकर तरकारी या फूल पत्तोंको नुकसान न पहुंचावें।

मकानके तहसे बागके जमीनकी तह नीची होनी चाहिये, ऐसा न होनेसे गरमीके दिनोंमें बागकी जमीन जल्दी सूख जायगी। खोदनेके बाद ढेलोंको फोड़कर मिट्टी भुरभुरी कर देनी चाहिये। इससे पौधे जल्दी उगते हैं।

बरसातका पहला पानी बरस जानेपर जमीन-को कमसे कम एक फुट गहरा खोदना चाहिये।

घरके कूड़े-करकट, गायकी लीद आदि फालतू फेंकी न जाकर इसी बागमें डाल दी जांय। खाद डालनेके बाद खेतको फौरन खोदना चाहिये ताकि खाद मिट्टीमें मिल जाय। खेतमें डालनेके पहले यदि खाद कहीं रखकर सड़ा ली जाय तो बहुत उत्तम हो।

बीज या बीया

बीज दो प्रकारके होते हैं। एक जो बर-सातमें लगाये जाते हैं और दूसरे जो जाड़ेमें बोये जाते हैं।

खेत तैयार करनेके पहलेहीसे बीज तैयार कर रखना चाहिये।

बीज तैयार करनेकी तरकीब बहुत ही सहज है। जो फल सबसे बड़ा, खूबसूरत और

मजबूत दिखाई दे उसे तोड़ना नहीं चाहिये। पकनेके लिये उसे पेड़में छोड़ देना चाहिये। पककर वह आपसे आप ही सूख जायगा। उसे उसी तरह पड़ा रहने दे। अगर वह सूखकर गिर पड़े तो उसे उठाकर राखीमें लपेटकर कहीं सूखी जगह रख दे और चूहोंसे उसकी रक्षा करे। फसल बोनेके समय तोड़कर बीज निकाले और पोढ़ पोढ़ बीजोंको बोनेके लिये निकाल ले। इस बातका सदा ध्यान रखे कि बीजोंकी आंख न टूटने पावे।

बीज बोना

खेत तैयार हो जानेपर बीज बोनेकी तैयारी करनी चाहिये।

इसके लिये खेतमें अलग अलग क्यारियां बना लेनी चाहिये और हर तरहके फल-फूल तथा तरकारीके लिये अलग अलग क्यारी नियत करनी चाहिये। क्यारियोंमें बीज इस तरह बोना चाहिये कि बड़े होनेपर पौधे एक दूसरेसे सट न जांय और खूब मजेमें फलें फूलें।

बीजमें जब अंकुर निकलने लगे तो उसकी बड़ी सावधानीसे रखवाली करनी होती है

क्योंकि इस समय अनेक तरहके कीड़े-मकोड़े पत्तोंको चाट जाते हैं। इन कीड़ोंसे बचानेके लिये पत्तोंपर चूल्हेकी राख बराबर छिड़कते रहना चाहिये। राखकी खारसे कीड़े मर जाते हैं।

दूसरे तीसरे दिन पतली खुरपीसे आस-पासकी मिट्टी खोद देनी चाहिये। इससे मिट्टी हलकी हो जाती है और पौधे सुगमतासे बढ़ते हैं।

जब पौधे जरा बड़े हो जांय तो उनके आसपास पतली पतली लकड़ियां गाड़ देना चाहिये। इससे पौधोंको सहारा मिलेगा और वे झुक न सकेंगे। झुकनेसे पौधोंकी बाढ़ मारी जाती है।

लतादार पौधे—जैसे कुम्हड़ा, लौकी, खीरा, तरोई—के लिये भरमुट तैयार कर देना चाहिये, या उन्हें लकड़ीके सहारे आसपासकी छत छप्पर या पेड़पर चढ़ा देना चाहिये। इससे उनमें फल ज्यादा लगते हैं।

यहांपर यह भी लिख देना उचित होगा कि किन तरकारियोंका कब बोना ठीक है। नीचेकी तालिकामें किस-किस तरकारीका समय बतलाया गया है।

मजबूत दिखाई दे उसे तोड़ना नहीं चाहिये। पकनेके लिये उसे पेड़में छोड़ देना चाहिये। पककर वह आपसे आप ही सूख जायगा। उसे उसी तरह पड़ा रहने दे। अगर वह सूखकर गिर पड़े तो उसे उठाकर राखीमें लपेटकर कहीं सूखी जगह रख दे और चूहोंसे उसकी रक्षा करे। फसल बोनेके समय तोड़कर बीज निकाले और पोढ़ पोढ़ बीजोंको बोनेके लिये निकाल ले। इस बातका सदा ध्यान रखे कि बीजोंकी आंख न टूटने पावे।

बीज बोना

खेत तैयार हो जानेपर बीज बोनेकी तैयारी करनी चाहिये।

इसके लिये खेतमें अलग अलग क्यारियां बना लेनी चाहिये और हर तरहके फल-फूल तथा तरकारीके लिये अलग अलग क्यारी नियत करनी चाहिये। क्यारियोंमें बीज इस तरह बोना चाहिये कि बड़े होनेपर पौधे एक दूसरेसे सट न जांय और खूब मजेमें फलें फूलें।

बीजसे जब अंकुर निकलने लगे तो उसकी बड़ी सावधानीसे रखवाली करनी होती है

नाम तरकारी	चैत	वैशाख	जेठ	असाढ़	सावन	भादों	कुआर	कातिक	अगहन	पूस	माघ	फागुन	कैफियत
पातगोभी									*	*			
करमकल्ला				*	*	*							
फूलगोभी						*	*	*					
बैंगन	*	*		*				*	*	*	*	*	यह तरकारी बारह मास पायी जाती है
भिण्डी			*	*	*								
मिर्चा							*	*					यह तरकारी भी बारह मास पायी जाती है
मूली	*		*	*				*	*			*	
सरसों	*			*	*							*	
मकई			*	*									
लौकी	*			*	*							*	
शलजम							*	*					
पेठा कुम्हड़ा				*	*								
धनिया								*	*	*			
पुदीना	*			*	*							*	
[illegible]							*	*					

नोट जिन महीनोंके सामने निशान किये गये हैं, उन्हीं महीनोंमें इन तरकारियोंको बोना चाहिये।

नाम तरकारी	चैत	बैशाख	जेठ	आषाढ़	सावन	भादों	कुआर	कार्तिक	अगहन	पूस	माघ	फागुन	कैफियत
आलू						*	*	*	*				
ऊँटासेम	*	*	*										
ककड़ी	*	*	*	*							*	*	
करैला	*	*	*	*						*	*	*	
तरोई	*	*	*	*				*	*	*	*	*	
कुम्हड़ा	*	*	*	*				*	*		*	*	
पालक						*							
खीरा		*	*	*					*	*	*		
खरबूजा	*	*									* *	*	
गाजर						*	*	*			*		
गाँठगोभी													
चिचिण्डा								*	*	*			
चौराई	*	*	* *	* *	* *							*	यह शाक बारहू मासे पाया जाता है

निशानोंसे मालूम होगा कि कितनी तर-
ारियां दोनों फसलोंमें बोयी जाती हैं। उन-
ः लिये एक ही तरहके बीजसे काम नहीं चल
ाकता। दोनों फसलोंके लिये दो तरहके बीज
ाहिये। वर्षाती फसलके बीज जाड़ेकी फसल-
ः काममें नहीं आ सकते।

तरकारियोंके बोनेके तरीके

इतना लिखनेके बाद अब यह भी लिख देना
ारूरी है कि तरकारियां किस तरह बोयी जायं।

सेमकी तरकारीके लिये बहुत खादकी
ारूरत नहीं पड़ती। कमजोर जमीनमें भी
ाेम खूब हो सकती है। सेम बोनेके लिये खुरपे-
ो मिट्टी खूब भुरभुरी कर देनी चाहिये। सेम
ो तरहकी होती है। छोटी और बड़ी। सेम-
ो बंवरको किसी पेड़ या झामरपर चढ़ा देना
ाहिये। इससे फल अच्छे लगते हैं।

गोभी

गोभीके लिये खाद खूब चाहिये। जमीन-
ों तरी भी खूब चाहिये। बोनेके बाद भी
ामीनको सदा तर रखना चाहिये जिससे कभी
ूखने न पावे।

गाजरका अंकुर मुलायम होता है। बड़ी देरसे निकलता है, इसलिये मिट्टी खूब मुलायम रखनी चाहिये और बराबर पानीसे तर करते जाना चाहिये। खाद अधिक नहीं देना चाहिये नहीं तो फसल खराब हो जाती है।

खीरा

खीरा बोनेके लिये पहले खादको सड़ाकर मिट्टीमें खूब मिला दे। तब खीरेका बीज बोवे। मिट्टी सदा मुलायम और पानीसे तर रखे। बंवरको किसी पेड़पर चढ़ा दे या जमीनमें अच्छी तरह फैला दे।

शलजमकी खेती भी बलुई जमीनमें अच्छी होती है। तरीकी ज्यादा जरूरत पड़ती है। खारा खाद ज्यादा न दिया जाय।

बीज रखना

यहांतक तो हमने तरकारी बोनेके तरीके और समयकी बात बतलाई। अब बीजके बारेमें भी दो शब्द लिख देना जरूरी होगा। बीज किस तरह तैयार किया जाता है इसका वर्णन हम ऊपर कर चुके हैं। बीज तैयार होनेपर उसको [illegible] पानीमें डालकर कर लेनी चाहिये। अगर